

Volonterstvo Ponovo Učitano! Plan i program obuke volontera



Funded by
the European Union

Volonterstvo Ponovo Učitano!
Plan i program obuke volentera

Autori:

**Pásztor Orsolya
Băruța Cristina-Ana-Maria
Horváth Mária Dóra**

**Prevodilac:
Milinszki János**

**Urednik:
Farkas Zsuzsanna**

**Grafički urednik:
Nyúl-Schmidt Tímea**

**Korišćene fotografije u ovom opisu su nastale tokom obuke volentera
(25-27.06.2022 godine - Mađarska, Domasek, Stella Maris)**



**Volunteering Reloaded! - Increasing young people's
willingness to volunteer, raising the general social profile of
volunteering and promoting volunteering at local/regional
level (Project ID:2021-2-HU01-KA210-YOU-000051350)**

ISBN 978-963-89138-1-4



**Funded by
the European Union**



Sadržaj

Uvod.....	5
Pripreme	
Prethodna iskustva i motivacija učesnika.....	6
Struktura odvijanja obuke.....	7
Raspored dešavanja tokom 3 dana trajanja obuke.....	8
Realizacija obuke.....	8
1. Igre upoznavanja i sesije za izgradnju tima.....	9
<i>Tri značajna datuma.....</i>	<i>9</i>
<i>Predstavljanje grupi uz pomoć sopstvenog</i>	
<i> pivezka za ključeve ili torbe.....</i>	<i>10</i>
<i>Zupčanik.....</i>	<i>12</i>
<i>Samopouzdanje u tegli.....</i>	<i>13</i>
<i>Moja motivacija za učestvovanje na kampu?.....</i>	<i>14</i>
<i>Nemoguća misija (Mission impossible).....</i>	<i>16</i>
<i>Kreiranje Instagram stranice i story-ja</i>	
<i> za regrutovanje volontera.....</i>	<i>20</i>
2. Vežbe komunikacije.....	24
Teorija asertivne komunikacije.....	24
<i>Asertivnost u svakodnevnom životu– situaciona vežba.....</i>	<i>28</i>
<i>Festivalski znakovni jezik.....</i>	<i>30</i>
3. Blok samosvesti.....	31
Teorija empatije.....	31
<i>Ja kao volonter.....</i>	<i>33</i>
<i>Ples drvenih štapića.....</i>	<i>34</i>
<i>Moja volonterska motivacija -</i>	
<i> Reci mi nešto o svom partneru!.....</i>	<i>36</i>
4. Razvoj organizacionih sposobnosti.....	38
<i>Samoizražavanje uz pomoć mimova.....</i>	<i>38</i>
<i>Očuvanje zdravlja tokom volontiranja, edukacija.....</i>	<i>40</i>
<i>Šta se nalazi u torbi volontera? Hajde da je prosledimo okolo!.....</i>	<i>42</i>
<i>Vođa – vođeni vežbe.....</i>	<i>43</i>
<i>Savršeni volontersavršeni – vođa volontera.....</i>	<i>46</i>
5. Povratne informacije, evaluacija.....	49
<i>Povratne informacije pomoću pet prstiju.....</i>	<i>49</i>

Uvod

Ova publikacija je nastala u okviru projekta „Volonterstvo ponovo učitano” („Volunteering Reloaded”), čija je svrha, da omladinskim organizacijama predstavi nove metode i praktične vežbe u oblasti podsticanja i razvoja volontera i volonterizma. Sama publikacija sadrži neformalne elemente na principima doživljaja i dramske pedagogije, u cilju razvoja organizacionih veština mladih. Drugi cilj publikacije je povećanje posvećenosti, odgovornosti i motivacije mladih ljudi i volontera, sa specifičnim obukama usmerenim na praksu. Nadamo se i verujemo, da će publikacija ostvariti planirane ciljeve, za šta svim učesnicima: vođama volontera i mladim volonterima želimo - na kraju, ali ne i kao najmanje važno - dobru zabavu uz izvedbu ovih vežbi.



Grupna fotografija

Pripreme

Prethodna iskustva i motivacija učesnika

Mladi koji su došli na obuku, prethodno su popunili upitnik, iz kojeg se jasno vidi da je $\frac{2}{3}$ članova grupe već imalo prethodno volontersko iskustvo. Neka svoja prethodna iskustva stekli su na školskim i drugim manifestacijama i festivalima, tako da je u grupi već postojao visok nivo osnovnog znanja i iskustva, na koje smo mogli lakše da se nadograđujemo na dalje više nivoe.

U odgovoru na pitanje o njihovoj volonterskoj motivaciji, napisali su sledeće odgovore: sticanje iskustva, pomaganje drugima, lični razvoj (proširivanje perspektiva, izlazak iz zone ličnog komfora), sklapanje novih poznanstava i veza, provođenje slobodnog vremena na lepši i korisniji način.

Na naše pitanje zašto su se prijavili za program obuke, odgovori su uključivali korisne i zabavne dane provedene u društvu novonastalih poznanstava, sa ljudima sličnih interesovanja, mogućnost sticanja novih znanja i iskustava, kao i priliku za lični razvoj, što pokazuje visok stepen preklapanja, sa njihovom osnovnom motivacijom.



Fotoilustracija sa obuke

Struktura odvijanja obuke

Tokom formiranja strukture obuke, uzeli smo u obzir ne samo dosadašnja iskustva volontera, već i postavljene ciljeve projekta, te smo u skladu sa tim pripremili sledeću strukturu:

- 30% tim bilding (izgradnja tima), unapređenje grupne kohezije, u okviru koje je naglašeno učenje o zajedničkim vrednostima, timski rad, izgradnja odnosa, dublje i detaljnije upoznavanje organizacija i regiona delovanja;
- 30% razvoj samosvesti: cilj nam je bio da učesnicima približimo njihovu sopstvenu motivaciju u vezi volontiranja, da ukažemo na pravu svesnu pozadinu njihovog prisustva i preuzetih zadataka, kako bismo im mogli dalje razvijati veštine empatije;
- 30% razvoja veština, tokom kojeg smo prvenstveno dali prostor asertivnoj i neverbalnoj komunikaciji, kao i razmeni organizacionih veština i najboljim praktičnim vežbama;
- 10% unapređenje veštine definisanja zadataka i posvećenosti, kada su učesnici mogli da čuju konkretne detalje o dve manifestacije, na kojima su kasnije i mogli učestvovati kao volonteri.



Fotoilustracija sa obuke

Raspored dešavanja tokom 3 dana trajanja obuke:

Vreme/Dan	Ponedeljak (25.07.2022.)	Utorak (26.07.2022.)	Sreda (27.07.2022.)
		buđenje	buđenje
8:00		doručak	doručak
9:00		Obuka: Tim bilding i komunikacioni blok	Obuka: organizacione veštine
10:00			
11:00	Pripreme		
12:00	Prijem učesnika (zauzimanje soba)		
13:00	ručak (Početak obuke, opšte smernice i pravila)	ručak	ručak
14:00	Obuka: (pravila obuke) Igre upoznavanja i sesije za izgradnju tima	Obuka: Samospoznaja	Završetak obuke
15:00			Odlazak kući
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	večera	večera	
20:00	Društvene igre	Kviz i društvene igre	
21:00			
22:00			
22:00	Večernja rutina	Večernja rutina	
23:00	Odlazak na spavanje	Odlazak na spavanje	

Realizacija obuke

Za vežbe koje smo koristili, bilo je važno, da učesnicima pružimo sopstveno lično iskustvo, da uključimo elemente učenja kroz rad i iskustvene pedagogije (experiential pedagogy). Metodu direktnog frontalnog izlaganja koristili smo samo u minimalnoj meri, primenjujući je kada je razumevanje određenog pojma ili fenomena bilo neophodno za njegovu praktičnu primenu (asertivna komunikacija).

U nastavku se nalaze opisi vežbi za svako određeno područje. Za svaku celinu imali smo na umu postepenost: dubina uključenih tema bila je prilagođena vremenu, koje je grupa provela zajedno, iskustvima koja su već proživljena zajedno, kao i stepenu poverenja. Ovim redosledom su navedeni i opisi vežbi.

1. Igre upoznavanja i sesije za izgradnju tima

Zarad postizanja što efikasnijeg rada, preporučuje se međusobno upoznavanje i izgradnja tima za članove grupe, koji već duže vreme rade zajedno ili zajedno obavljaju kratak, ali intenzivan zadatak. Imajući to u vidu, pripremili smo sledeći set vežbi za učesnike.

Tri značajna datuma



Cilj: upoznavanje, stvaranje prijatne atmosfere

Vremenski okvir: u zavisnosti od veličine grupe, 2-3 minuta za svakog učesnika

Broj učesnika: 10-30 osoba

Pribor: -

Tok vežbe:

Grupa formira krug. Svaki učesnik formuliše tri datuma, koji su njemu/njoj bitni, a koji su doprineli njegovom/njenom dolasku na ovu obuku, a zatim ih hronološkim redom predstavi ostalima. Za svaki datum se mogu ukratko ispričati okolnosti i vezani događaji, ili se spomenuti važne osobe, koje su imale uticaja na odluke učesnika.

Tokom prezentacije, svaki učesnik ustaje sa svoje stolice i treba da zamisli jednu pravu liniju unutar kruga, koja simbolizuje protok vremena. Nakon toga, hodajući po toj liniji, treba da predstavi te datume za tri značajna događaja.

Varijacije:

Tri datuma mogu biti povezana sa određenom temom:

- 3 značajna festivala, na kojima je učestvovao/-la,
- 3 važna koncerta, kojima je prisustvovao/-la,
- 3 važna događaja, koji su uticali da se prijavi da volontira,
- 3 važne osobe, koje su ga/je usmerile ka volontiranju

Evaluacija:

Zajedničke elemente možemo posmatrati zajedno, i na kraju zajednički

sumirati koji su to događaji/okolnosti/osobe koje utiču na naš život ili čak potpuno menjaju naš životni put.

Predstavljanje grupi uz pomoć sopstvenog privezka za ključeve ili torbe

Cilj: upoznavanje, predstavljanje učesnika, prilagođavanje samoprezentaciji sa simbolima, procena grupnog otpora na osnovu njihovih projekcija

Vremenski okvir: u zavisnosti od veličine grupe, 2-3 minuta za svakog učesnika

Broj učesnika: bez ograničenja, svi članovi grupe

Pribor: privezak za ključeve ili torbe učesnika

Tok vežbe:

Učesnici sede u krugu i pripremaju za vežbu sopstveni privezak ili torbu sa kojom su došli na obuku. Voditelj vežbe ih upućuje da se predstave kroz svoj privezak/torbu, odnosno da im kažu šta njihov privezak/torba govori o njima u momentu „ovde i sada“.

Učesnici personifikuju svoje predmete, tako što predmeti „pričaju“ o njima tokom vežbe. Treba da detaljno predstavljaju privezak/torbu, takođe pokrivajući ono što individualne karakteristike otkrivaju o njima.

Primer: Deo uvodnog predstavljanja jedne učesnice: Ja sam Marijin privezak za ključeve. Imam jedan divan privezak iz Barselone, koji je mnogo drag za Mariju. Ovo takođe pokazuje da Marija mnogo voli da putuje, a kada otputuje na neko mesto, uvek ponese kući sa sobom neku uspomenu...

Varijacije:

Vežba se može uraditi i sa drugim objektima koji su korisni za grupu ili koji otkrivaju relevantne informacije o učesnicima u vezi sa temom obuke.

Evaluacija:

U ovoj fazi razvoja grupe, evaluacija nije neophodna.

Napomena:

Ako radite vežbu uz primenu privezaka za ključeve, ohrabrite učesnike da pokriju sve stvari na svom privezku za ključeve. Ako vežbu radimo sa torbama, onda pored spoljne strane torbe, pričajte i o unutrašnjem sadržaju torbe. Naravno, u oba slučaja mogu postojati predmeti ili delovi o kojima učesnici ne žele da govore, pa je moguće da neće biti predstavljen baš svaki deo ili svi predmeti.



Slika je ilustracija. Izvor: pixabay.com

Ako se čini da pojedini učesnici imaju poteškoće da pravilno formulišu činjenice koje bi objekti rekli o njima, ili ako negde zapnu, pomozite im uz pomoć pitanja, koja postavljate na dramatičan način (na primer: „Reci mi molim te, dragi moj privezak za ključeve, šta nam ovaj privezak za ključeve govori o Mariji?“).

Često se dešava, da pojedinim učesnicima bude teško da se opišu u trećem licu jednine. Ako je potrebno, treba da im pomognemo, tako što ćemo ih podsetiti da govore „u ime“ svog predmeta.

Zupčanik



Cilj: upoznavanje, razvijanje međusobne pažnje, stvaranje prijatne atmosfere, postizanje da grupa bude dinamičnija

Vremenski okvir: 20 minuta

Broj učesnika: 10-30 osoba

Pribor: –

Tok vežbe:

Učesnici stoje u dva reda, okrenuti jedni napsram drugih. Ako je slučajno neparan broj učesnika, onda svaki put ta osoba bez para „odmara“.

Vođa grupe će postaviti nekoliko pitanja/tema, o kojima će učesnici razgovarati na sledeći način: jedna strana govori 1 minut, zatim na znak vođe se menjaju, pa druga strana govori 1 minut na istu tu temu. Nakon završenog prvog kruga, svi učesnici naprave korak udesno i tako se menjaju parovi. Novi par dobija novu temu.

Predlozi za druge teme:

- Koje festivale voliš?
- Na kojim si festivalima učestvovao/-la?
- Koju muziku/grupe voliš?
- Kako provodiš svoje slobodno vreme?
- Da li si ikada negde volontirao/-la? Ako da, gde?
- Zašto si se prijavio/-la za ovaj program?
- Zašto ti je volontiranje važno?
- Šta misliš o konceptu „volontiranja“?

Varijacije:

Uzimajući u obzir da je ovaj materijal deo obuke/treninga za volontere i organizatore festivala, akcenat je stavljen na ovu tematiku. Bilo koja druga tema se može uvesti u ovu igru ili koristiti u svrhu međusobnog boljeg upoznavanja.

Predlozi za druge teme:

- Koji su tvoji omiljeni filmovi?
- Da je snimljen film o tvom životu, kakav bi bio?

- Ko su tri poznate ličnosti sa kojima bi rado otišao/-la na večeru?
- Kako zamišljaš sebe za 10 godina?
- Koje je putovanje u tvom životu bilo najupečatljivije? Zašto?
- Reci mi nešto o svom hobiju.
- Da možeš da se baviš sa bilo čime, a da novac nije bitan, šta bi to bilo?
- Koje su te aktivnosti, koji te najviše opuštaju? O čemu bi mogli da pričate satima?

Napomena:

Ova vežba pomaže, da za kratko vreme, što veći broj učesnika razgovaraju jedni sa drugima. U toku ove vežbe, mogu da počnu uzbuđujući razgovori, koji se mogu nastaviti i u neformalnoj atmosferi tokom pauze ili posle treninga.

Samopouzdanje u tegli



Cilj: razvoj društvene senzibilizacije, empatije i međusobne pažnje

Vremenski okvir: odvija se tokom čitave obuke

Broj učesnika: 10-30 osoba

Pribor: Za svakog učesnika jedna prazna staklena tegla, pribor za pisanje, mali papirići u boji. Ako će se tegle farbati tokom vežbe, onda trebaju i flomasteri u boji za pisanje po staklu.

Tok vežbe:

Prvog dana/na početku obuke, svaki učesnik dobija jednu teglu, na koju može napisati svoje ime i ukrasiti po želji. Ove tegle se postavljaju na sto u lako dostupnom delu zajedničkog prostora. Pored njih, stavljam kancelarijski pribor, i male,



Tegla koja se koristila tokom obuke, prvo prazna

šarene kartice, papiriće.

Tokom zajedno provedenog vremena, učesnici mogu anonimno da napišu pozitivne povratne informacije, savete ili ohrabrujuće poruke na papirićima u boji, koji se stavljaju u teglu ostalih. Preporuka je, da svako ostavi bar jednu takvu poruku svakom učesniku tokom obuke, ali naravno, može po želji i više.

Na kraju obuke, svako od učesnika dobija svoju teglu i može da pročita primljene poruke. Svako ih može poneti i kući, kao suvenir.

Varijacije:

Umesto tegli, možete koristiti i čarape, korpe ili kese, u zavisnosti od toga, šta imate na raspolaganju i pri ruci, ili koja je tema treninga.

Moja motivacija za učestvovanje na kampu?



Cilj: upoznavanje, formulisanje motivacije za obuku, vežbanje samosvesti, slušanje i obraćanje pažnje jednih na druge, vežbanje (sa)slušanja sagovornika

Vremenski okvir: 45 minuta

Broj učesnika: 10-30 osoba

Pribor: za svakog učesnika jedna lista zadataka i pribor za pisanje

Tok vežbe:

Svako od učesnika dobija listu pitanja, koje popunjava pojedinačno. Upitnik sadrži sledeća pitanja:



a zatim na kraju obuke

Moji ciljevi za ovaj trening:

- Šta bi mi bilo potrebno od trenera, da bi obuka prošla dobro/korisno?
- Šta bi mi bilo potrebno od ostalih, da bi obuka prošla dobro/korisno?
- Šta bi mi trebalo od sebe samog/same, da bi obuka prošla dobro/korisno?
- Koliko ozbiljno planirate da se uživite u zadatke, da bi obuka prošla dobro/korisno?

1-----10

Nakon što je svaki učesnik pojedinačno popunio upitnik, u malim grupama raspravljaju o svojim odgovorima. Male grupe treba da imaju 3-4 člana. Na ovaj način će svi učesnici imati priliku da svoje ciljeve i potrebe pretoče u reči, što će im pomoći da toga postanu svesniji, a to će za njih dovesti do većeg zadovoljstva i razumevanja.

Varijacije:

Ako se svi učesnici slažu, očekivanja ili ciljevi se mogu napisati na zajedničkom flipčart listu, koji se zatim može evaluirati na kraju obuke, analizirajući koja su zapravo ispunjena, a na kojima bi još trebalo raditi u budućnosti.

Evaluacija:

Nakon diskusije u malim grupama, svako može da podeli sa ostalim učesnicima 1-2 važne misli, koje je napisao/-la na svojim listovima, ili kojih je postao/-la svestan tokom diskusija.

Napomena:

Ovaj zadatak bi uvek vredelo obaviti sa polaznicima na početku obuke, jer na taj način možemo proceniti njihov stav, unapred saznati njihova očekivanja i strahove, i bolje ih upoznati sa svojim ciljevima. Sve to im može pomoći, da aktivnije i sa više motivacije učestvuju u obuci.

Može biti korisno, ako učesnici napišu svoja imena na list sa pitanjima, a zatim ih trener prikupi i pročita. To može biti od pomoći, da se osiguramo, da trener posveti dovoljno pažnje potrebama učesnika, i da se pravilno pripremi za ostatak obuke, sa personalizovanim zadacima i diskusijama.

Nemoguća misija (Mission impossible)



Cilj: energiziranje, ledolomac/starter, pokretanje programa/kampa, stvaranje odgovarajuće atmosfere

Prva, duhovita aktivnost koju treba da reše svi zajedno, sa mnogo malih problema i zadataka, tako da svi članovi grupe mogu aktivno da učestvuju. Step en inicijative, aktivnosti, mašte, humora, komunikacije i veštine rešavanja problema tima se mogu odlično proceniti tokom izvedbe ove igre. Odlična je za stvaranje osnovne atmosfere programa/kampa.

Vremenski okvir: 40-60 minuta

Broj učesnika: cela grupa

Pribor: Mission Impossible muzika, uređaj za reprodukciju muzike, zvučnik, napisana lista zadataka (flipčart, na velikom listu papira), za vođe vežbe crna odeća sa izgledom "specijalnih agenata", naočare za sunce, listovi papira, pribor za pisanje

Tok vežbe:

Postavka/priča: Obično to radimo na početku programa, kada članovi grupe još uvek pokušavaju da daju sve od sebe. Atmosferu pojačavamo igrom uloga, na primer oblačenjem u tajne agente (nosimo naočare za sunce i crnu odeću). Primer okvirne priče: „Kadeti! Ovo nije jedna obična obuka/vežba/program, mi ovde zapravo vrbujemo i obučavamo nove tajne agente. Ovo je prijemni ispit, i samo oni koji završe sledeće zadatke, mogu da nastave program sa nama...”

Izvođenje aktivnosti:

Da bi aktivnost „zvučala veće i bolje“, sa grupom prethodno možete da



Sledeće slike su nastale prilikom izvođenja zadataka

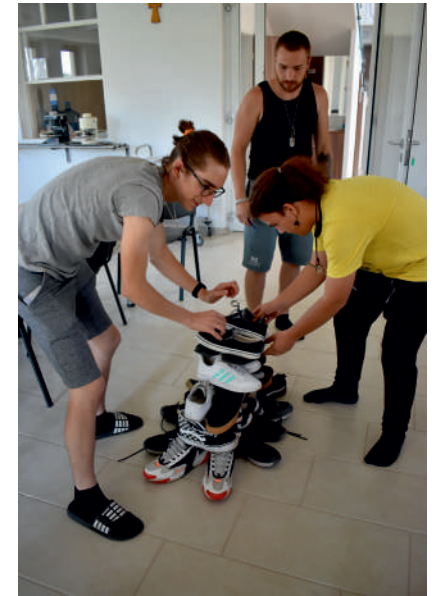
uradite malu meditativnu vežbu, gde mogu da razmisle o tome, kako su odlučili da dođu na ovaj program, kako su se pripremili, kakvo je bilo putovanje, prvi utisci o lokaciji, o drugim učesnicima itd. U redu je ako se smeju i/ili ako ne uđu previše duboko u priču.

Kada dođemo do kraja meditacije: nakon glasnog uzvika „A onda da počnemo!“, može se uključiti muzika, a okvirna priča može da se pokrene, kako bi se grupa mogla naglo i “bombastično” pokrenuti. Može dodatno pomoći ako su iznenađeni, jer to takođe pomera i gura grupu u drugačije, razigranije i fokusiranije stanje. Vredi

Ako se na kraju uvodnog dela i dalje ne pomeraju, onda ih vred i ohrabriti - takođe u veoma vojničkom stilu: „Hajde ljudi, pokret, nemamo mnogo vremena za ovo!“ itd.

Nekoliko primera za postavljene zadatke:

- Izgradite/napravite najviši toranj od cipela!
- Svako treba da nosi po jednu različitu čarapu!
- Organizujte trku konja i kladite se na konje!
- Vas petoro treba da zagrlite zajedno 5 drveta i da se slikate (selfi)!
- Grupni zagrljaj svakih 15 minuta!
- Izračunajte koliko ukupno svi zajedno imate godina!
- Pronađite po jedan predmet sa svim slovima azbuke!
- Sakupite 4 predmeta, koji nisu onakvi kakvim se čine!
- Napravite intervju sa XY osobom!
- Uradite sedam sklekova zajedno, tako da nijedno stopala ne dodiruje tlo!
- Napišite kratku priču, koja sadrži svačije ime!



Slike sa obavljanja zadatka

- Zapišite svoje snove iz detinjstva!
- Nacrtajte zeca od 5 metara!
- Napravite grupnu fotografiju, na kojoj svi izgledaju drugačije nego inače!
- Napravite poster, koristeći svoje znakove iz vrtića!
- Napišite pesmicu sa omiljenim životinjama svih učesnika!
- Izmislite bojni poklič!
- Pevajte zajedno neku narodnu pesmu svakih 20 minuta!
- Napravite koreografiju za jednu ByeAlex pesmu!
- Izbrojte koliko nogara ukupno imaju sve stolice zajedno u zgradi!
- Zapišite nazive naselja iz kojih ste došli!
- Saznajte koliko soba ima ukupno u vašem smeštaju!
- Saznajte kada je vaš smeštaj izgrađen!
- Ovekovečite priču o svom putovanju danas, u obliku stripa!
- Podelite najveću vrednost telesne visine, sa najmanjom vrednošću telesne visine svih učesnika, a zatim pomnožite to sa količnikom najduže i najkraće dužine kose učesnika, i na kraju prikažite rezultat u obliku žive statue!
- Napišite priču, koristeći reči koje počinju inicijalima vašeg punog imena!
- Prikažite 3 umetnička dela, u vidu žive skulpture!
- Prebrojte koliko ukupno ima braće i sestara svih učesnika!
- Pronađite onaj mesec, u kome je većina učesnika rođena!
- Odvojite prestnere! (Ovo nema smisla i ne znači ništa, ali kada tim počne da se zbunjuje i postavlja dodatna pitanja tražeći objašnjenje, odgovor treba da bude: „Šta ti nije jasno u vezi sa ovim zadatkom, jednostavno odvoji prestnere!“ Vredi posmatrati kako grupa reaguje na ovaj tip izazova - sa



Slike sa obavljanja zadatka

- humorom ili sa nerazumevanjem? Sa zamahom ili stagnacijom? Sa fantazijom ili odabirom jednostavnijeg načina izvedbe?)
- Fotografišite sve! (Ovo je posebno korisno, jer će oni, kojima je teško da se otvore, postati deo procesa zahvaljujući fotografijama.)

Dobro je ako imaju na raspolaganju približno 1-2 minuta za određeni zadatak, i oni to mogu da reše, ali zapravo, nije važno ako ne reše uspešno sve zadatke. Glavno je da se pokrenu, i da vidimo sa kakvom grupom zapravo imamo posla. Izazovi mogu biti jednostavniji fizički, lingvistički, društveni, logički – sve čega možete da se setite, ali važno je, da se mogu brzo implementirati i završiti.



Slike sa obavljanja zadatka

Evaluacija:

Svakako вреди detaljno pregledati „dokaze“ jedan po jedan, i proveriti sve zadatke, videti da li su rešeni, a ako ne, onda pitati zašto ne. Nije potrebno obraditi objašnjenje zadatka veoma duboko i detaljno, ali se slobodno može govoriti o odnosu prema implementaciji, usklađenosti, aktivnosti-pasivnosti i ulogama vođa-sledbenik.



Slike sa obavljanja zadatka



Slike sa obavljanja zadatka

Reference:

(Makai N. – Kis-Kopárdi Csaba: Innovatív fejlesztési terv és módszertan a nevelőotthonokban nevelkedő – különös tekintettel a speciális nevelési igényű – fiatalok készségfejlesztésére; Élményakadémia KHE, Tavaszi Szél projekt (Erasmus+ 2014-1- HU02-KA205- 000424))

Kreiranje Instagram stranice i story-ja za regrutovanje volontera



Cilj: energizacija, promocija motivacije za volontiranje, stvaranje/jačanje grupne kohezije među učesnicima

Vremenski okvir: 120-150 minuta

Broj učesnika: 9-18 osoba

Pribor: Za kreiranje Instagram stranice: jedan šablon, koji prikazuje interfejs jedne instagram stranice (videti sliku 1.); novine sa lepim slikama u boji; makaze, lepkovi, flomasteri, olovke u boji, bojice

Za kreiranje i prezentaciju Instagram story-priče: projektor, Instagram aplikacija/internet platforma, zabavne stvari: plišane igračke, ukrasi, šeširi, kape, perike ili bilo šta drugo slično, što nam je na raspolaganju

1.figura



Šablon koji prikazuje interfejs Instagram stranice



Izvedba zadatka u slikama

Tok vežbe:

Učesnici formiraju male grupe od 4-5 ljudi, i treba da kreiraju Instagram stranicu za zamišljenu organizaciju, koja zapošljava volontere, kao i Instagram priču (story) u video formatu, koja treba da regrutuje nove volontere.

Kreiranje Instagram

stranice: Svaka od grupa dobija gotov šablon, koji predstavlja praznu Instagram stranicu (šablon ima 9 Instagram prostora za slike). Upućujemo grupe da popune šablon Instagram stranice, slikama i informacijama. Da svojoj organizaciji daju ime (to bi isto trebalo da bude i ime Instagram stranice). Takođe, treba da unesu kratak opis ili poruku svojim „pratiočima“ za odeljak sa informacijama na stranici šablona. A za delove koji sadrže slike/fotografije, treba da naprave slike, koristeći alate koji su im na raspolaganju (novine sa slikama, makaze, alati za crtanje, lepak).

Kreiranje Instagram story-ja: Mogu da naprave/kreiraju Instagram story-priču na telefonu jednog od članova grupe, u video formatu. Svrha Instagram story-priče je, da regrutuje volontere u vašu sopstvenu imaginarnu organizaciju. Osim toga, sadržaj priče nije strogo definisan, može se oblikovati prema sopstvenim kreativnim zamislima učesnika.

Prezentacija: Na kraju vežbe, sve grupe pojedinačno predstavljaju ostalim učesnicima svoj šablon, koji sad-



Slike sa obavljanja zadatka

rži Instagram stranicu, objašnjavajući detalje. Zatim će predstaviti i svoju Instagram priču/story. Gledajte predstavljanje priče/story-ja pomoću projektor, tako da bude svima jasno vidljivo.

Varijacije:

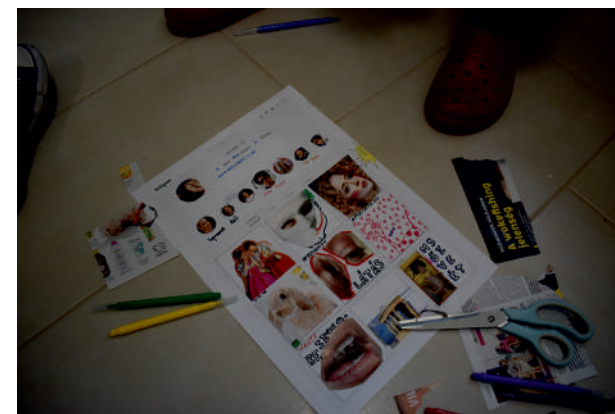
Možete koristiti i druge interfejsse i šablone plat-formi društvenih medija umesto Instagrama: Facebook, Tik-tok itd.

Evaluacija:

Ne zahteva se posebna evaluacija od učesnika. Ako želimo kratku povratnu informaciju, treba da sednemo u krug i pitamo učesnike, šta im je bilo najzanimljivije i najpozitivnije iskustvo tokom kreiranja Instagram profila i story-priče. Tokom kruga iznošenja povratnih informacija, možemo napredovati po timovima, ali učesnici mogu i samostalno da podelje svoja iskustva.



Slike sa obavljanja zadatka



Slike sa obavljanja zadatka

Napomena:

Za prezentacijski deo vežbe, treba da koristimo Instagram nalog preko kojeg možemo da predstavimo story-priču. Učesnici nam ovo mogu poslati u vidu poruke na Instagram interfejsu, ili označiti našu stranicu u story-priči, kako bismo je lakše pronašli prilikom predstavljanja.

2. Vežbe komunikacije

Na festivalima i događajima sa velikim brojem učesnika, neophodna je direktna komunikacija sa posetiocima, organizatorima i kolegama volonterima. Da bi se svi koji su uključeni osećali prijatno, i da bi se posao odvijao nesmetano, vredno se pozabaviti nekim aspektima komunikacije tokom priprema. Našim volonterima smo približili asertivnu i neverbalnu komunikaciju uz sledeće dve vežbe.

Teorija asertivne komunikacije

Psiholozi su izdvojili tri glavna stila komunikacije u svakodnevnoj komunikaciji ljudi, koji se uglavnom pojavljuju u slučaju nesuglasica ili svađe: to su: pasivni, agresivni i asertivni stil. Svaka osoba je bliža jednom stilu, ali se ne može reći ni za koga, da uvek komunicira samo u jednom ili drugom stilu. Na to može uticati sama situacija, trenutno stanje duha, odnos sa sagovornikom ili značaj situacije za nas.

Dijagram ispod pokazuje važne karakteristike tri stila komunikacije:



U slučaju *pasivne komunikacije*, osoba potiskuje sopstveno ponašanje, kako bi izbegla sukobe i svađe, ne vodi računa o sopstvenim osećanjima, mislima ili mišljenju, i stoga uvek postupa po volji drugih. Često se ne usuđuje da izrazi svoje mišljenje, misleći da je pogrešno, neprikladno ili da isto čak nije važno za druge. Skroman, tih, često prija drugima, stidljiv, konformistički, ne voli da se svađa.

U slučaju *agresivne komunikacije*, osoba ne uzima u obzir i ne uvažava mišljenja i osećanja drugih, postupa po sopstvenoj volji, ne pokazujući bilo kakvo interesovanje za svoje sagovornike. Često napada, kritikuje, vređa, mnogo priča, ne dozvoljava drugima da pričaju, često govori povišenim tonom, napeto i nervozno.

Asertivna komunikacija je mešavina gore navedenih stilova komunikacije, u pozitivnom pravcu. Asertivna osoba se usuđuje da izrazi svoja osećanja, misli i mišljenja, poštujući pritom svoje sagovornike. On/ona govori o sebi, ne napada druge i otvoren/-a je za dijalog.

Karakteristike asertivnog ponašanja:

Zastupanje svoje ličnosti na način, da se poštuje i interes druge strane. Naglasak nije na sopstvenom (agresivnost), ali ni na tuđim aspektima (pasivnost), već na interesima obe strane u isto vreme. On/ona puštaju da obe opcije prevladaju, a zatim se odlučuje zajedno sa drugom stranom.

Samo-potvrda, samo-poruke

Najvažniji element asertivne komunikacije je upotreba samo-poruka (Ja-poruke), jer je to najbolji način da se fokusiramo na sopstvena osećanja i misli, a da se druga osoba ne oseća uvređeno ili napadnuto. Otkrivanje činjenica i pokazivanje sopstvenih osećanja uvek pomaže drugoj osobi, da automatski ne zauzme defanzivnu ili ofanzivnu poziciju.

- Ne pričajte o drugoj osobi! Radije saopštite šta je u vama, šta vam je potrebno. Mišljenja o drugima će samo izazvati otpor.

- Osvestite sami sebe, šta je u vama, i kako ste se osećali u određenim situacijama.

Primer: Uplašim se, kada tako razgovaraš samnom.

Poslednju prezentaciju sam uradio/-la sam/-a. Bio sam frustriran/-a ovim, i voleo/-la bi da možemo sledeći uraditi zajedno.

Slušanje sa pažnjom i razumevanjem

Još jedan važan element asertivne komunikacije je i slušanje. Bez toga, ne možemo ostaviti prostora za mišljenje i volju druge strane.

- Slušajte i saslušajte šta druga osoba kaže, a onda to uzmite u obzir.
- Hajde da ukratko ponovimo, sumiramo šta je druga osoba rekla, proveravajući da li smo tačno razumeli šta je ta osoba rekla.
- Pitajte ako nešto ne razumete, ili ako vam nešto nije jasno.

Samosvest

Ako želimo da govorimo o sopstvenim emocijama i mislima, prvo ih moramo biti svesni i prihvatiti ih. U isto vreme, moramo biti u stanju da kontrolišemo svoj bes ili strah, da bismo mogli da komuniciramo asertivno.

Da ne bismo samo sebe ili samo drugog gurali u prvi plan, neophodna je neka vrsta fleksibilnosti. Ova fleksibilnost se može postići, samo ako smo u stanju da svesno promenimo svoje ponašanje. Samosvest zaista može pomoći u svemu tome.

Često se dešava da poznamo teoriju asertivne komunikacije, ali u teškim situacijama ili sa određenim ljudima, ona ne funkcioniše, ili nam je gotovo nemoguće da je primenimo. U takvim slučajevima ne preostaje ništa drugo, osim dublje i temeljnije samosvesti ili psihoterapije, jer naučeno ne možemo primeniti zbog barijera, strahova, pa čak i trauma.

Ostale informacije o asertivnoj komunikaciji:

- Ako uspemo da slušanjem započnemo emotivno isuviše zagrejan i/ili osetljiv razgovor, veće su šanse za to, da ćemo uspešno da se dogovorimo.
- Priznavanje i prihvatanje osećanja i želja druge osobe, ne znači da se nužno i slažemo sa njima.
- Ne očekujte od drugih da vam čitaju misli. Pokušajmo otvoreno da izrazimo šta nam je teško, kakva osećanja i želje imamo, i kako se to može ispraviti.
- Nemojte se plašiti, da će druga osoba biti ljuta i zato radije ne govorite ništa. Shvatite, da emocionalna reakcija druge osobe, nije naša odgovornost, i ako želite da budete u dugoj vezi sa nekim, vredi reći šta vam je na umu.
- Ako težimo zajedničkom rešenju, veoma je važno da se zapitamo: kako on/ona vidi tu temu.
- Sasvim je u redu reći ne, nečemu što ne želimo da radimo. Ne morate da se objašnjavate ili da se prelomite tokom rada. Naša je odgovornost da se brinemo o sebi, govoreći šta želimo ili osećamo.



Donja slika je nastala tokom obuke

Asertivnost u svakodnevnom životu

– situaciona vežba



Cilj: razvoj asertivnih komunikacijskih veština, prevazilaženje komunikacijskih problema, razvoj veština rešavanja problema, samosvest/samospoznavanje

Vremenski okvir: 60-90 minuta

Broj učesnika: 10-20 osoba

Pribor: male kartice, na kojima se nalaze razne situacije

Tok vežbe:

Pre nego što započnete izvođenje zadatka, obavezno razgovarajte sa učesnicima o asertivnoj komunikaciji. Ako im je ova tema nepoznata, održite im prvo jedno kratko predavanje o tome, da se upoznaju sa teorijom.

Nakon objašnjenja ili ažuriranja podataka o teoriji, učesnici formiraju parove. Svaki par crta situaciju, koju mora da odglumi pred drugima, na dva načina: prvo, koristeći agresivnu ili pasivnu komunikaciju, i drugo, koristeći asertivnu komunikaciju. Svaka situacija mora da sadrži neku konfliktnu situaciju.

Nakon svake igre uloga, učesnici treba da identifikuju elemente asertivne komunikacije, reči, rečenice ili neverbalne elemente, koji se odnose na asertivnu komunikaciju.

Situacije:

1. Na festivalu, jedna pijana osoba počinje da se svađa sa organizatorima i uznemirava ostale učesnike.
2. Ljudi dugo stoje u redu da kupe karte za nastup po vreloj danu. Svi su nervozni i nestrpljivi. Jedan od očeva stane u red, ali blagajnik nema dovoljno sitnog novca, da mu vrati kako treba.
3. Na festivalu niko od volontera ne želi da pokupi razbacano smeće nakon koncerta. Organizator mora da ubedi neke volontere da urade taj zadatak.

4. Jedan od organizatora više na volontere, ako ne urade zadatak savršeno ili dovoljno brzo. Jedan od volontera se odlučuje da zauzme stav za sebe, i odgovara dotičnom organizatoru.
5. Na nekom događaju, jedan od volontera se oseća iskorišćenim, misli da mora da radi mnogo više od ostalih. On/ona odlučuje da to kaže nekom od svojih pretpostavljenih.
6. Za isti zadatak, za koji je potrebna samo jedna osoba, prijavljuju se dva volontera. Nadređeni im kaže da između sebe odluče ko ostaje, a ko odustaje od tog zadatka.

Varijacije:

Ove situacije se takođe mogu povezati i sa drugim temama. Pošto je ovaj materijal deo dobrovoljnog treninga za organizatore festivala, akcenat smo stavili na ovu temu. Bilo koja druga tema se takođe može razviti sa sličnim igrama uloga.

Evaluacija:

- Kakav je bio osećaj za vas, da komunicirate na agresivan/pasivan/asertivan način?
- Koji stil komunikacije ste najlakše mogli da primenite?
- Koji stil komunikacije vam je bilo najteže da koristite?
- Koji stil komunikacije najčešće koristite u sličnim situacijama?
- Šta bi vas (moglo da) spreči(lo), da od sada asertivno komunicirate u konfliktnim situacijama?
- Šta mislite, kako će drugi reagovati, ako asertivno pokušate da rešite svoje konflikte?

Napomena:

Može se desiti da će nekome biti preteško da govori ili nastupa pred drugima. U takvim slučajevima, nemojte forsirati igru uloga, dovoljno je da ta osoba samo učestvuje u proceni/evaluaciji.

S obzirom da postoji i jak samosvesni deo zadatka, u slučaju velikog broja učesnika, preporučuje se, da se radi sa manjim grupama.

Festivalski znakovni jezik



Cilj: stvaranje zajedničkog znakovnog jezika, za situacije koje se dešavaju na festivalu, tim bilding, oživljavanje karakteristika neverbalne komunikacije

Vremenski okvir: 40 minuta

Broj učesnika: cela grupa

Pribor: flipčart tabla, na koju će biti napisane zajedničke reči

Tok vežbe:

Neverbalna komunikacija je takođe posebno korisna, kada volonteri koji služe na festivalu ne mogu direktno verbalno da komuniciraju jedni sa drugima, jer je razdaljina između njih prevelika, ili je buka toliko jaka, da se ne čuju. U pripremi za ovu mogućnost, volonteri razvijaju sopstveni „festivalski znakovni jezik“ među sobom, koji uključuje znakove za izražavanje, koji se mogu pojaviti tokom festivala.

Uz učešće cele grupe, hajde da sakupimo 10-15 situacija i rečenica koje bi im mogle zatrebati, i neka učesnici naprave znak ili kombinaciju znakova za njih. Sve ih vežbamo zajedno. Ako su učesnici otvoreni za to, ove pokrete možemo snimiti i kao video.

Napomena:

U toku programa vredi još nekoliko puta podsetiti učesnike na ove znakove, kako bi se isti praktično usadili u njih, i izazvali dodatne zabavne trenutke celom društvu.



Slika su ilustracija

3. Blok samosvesti

Svaka praksa, vežba i iskustvo sadrže informacije o samospoznaji i samosvesti. S vremena na vreme, važno je dati prostor ovim informacijama, razdvojiti ih, da bi podigli svest. Obuka nije usmerena na dubinsku samospoznaju, ali smo smatrali da je važno da se u program uključi samoposmatranje i samoispitivanje, što polaznicima približava sopstvenu motivaciju, u vezi sa volontiranjem. Bavili smo se i empatijom, koja je takođe važan element, za sve osobe koje rade u zajednicama.

Teorija empatije

Prethodne dve vežbe snažno razvijaju veštinu empatije. Pored učenja baziranog na iskustvima, vredi govoriti i o empatiji, tako da se ona fiksira i na kognitivnom nivou, i da mogu i svesno da obraćaju pažnju na to.

Empatija je sposobnost prepoznavanja i razumevanja emocija drugih. Uz pomoć empatije, možemo da se stavimo u stanje uma druge osobe, i da tako bolje razumemo šta i zašto oseća, misli ili deluje. Osećamo tuđa osećanja i motive, a da ih drugi nužno ne izražavaju rečima ili prate logički sled. Kroz empatiju se u sopstvenu ličnost prizivaju emocije i tenzije druge osobe, zbog čega se kaže, da imamo zajednički kod sa ljudima, sa kojima možemo da saosećamo. To znači da imamo nešto zajedničko, iskusili smo slične situacije i osećanja, imamo zajedničku osobinu ili nas povezuje nešto slično. Ne možemo biti empatični prema svima, već samo prema onima, sa kojima delimo zajednički kod, ili sa kojima možemo da razvijemo zajednički kod tokom vremena. Empatija je izbor. Svesno odlučujemo da se stavimo u drugi plan i fokusiramo se na drugog, saosećamo i stojimo uz drugog, čak i ako nam to stvara poteškoće ili nelagodu.

Pošto je empatija veština, ona se može i dodatno razviti. Samosvest je jedan od najsigurnijih načina da povećamo svoju empatiju, jer bez poznavanja i razumevanja sebe, gotovo je nemoguće razumeti i druge. Istovremeno, empatija se ne javlja na isti način kod svih, na nju mogu uticati mnogi faktori: pol, godine, učestalost intimnih odnosa, životno iskustvo,

preokupacija sobom (u slučaju bolesti, anksioznosti, straha, napetosti, teško nam je da obraćamo pažnju na druge), ili stepen našeg samovrednovanja.

Prema američkoj profesorki Brene Braun (Brené Brown), empatija ima četiri važne karakteristike:

1. sposobnost da se svet vidi kroz oči druge osobe, ili da se prepozna da je njihova tačka gledišta istina;
2. pristup bez osude/osuđivanja;
3. prepoznavanje tuđih osećanja;
4. komuniciranje istih ka njima.

Prednosti ljudi sa visokim stepenom empatije:

- bolje napreduju u društvenim situacijama,
- uspešno rešavaju konflikte,
- lako uspostavljaju prave intimne odnose,
- bolje poznaju sebe,
- mogu efikasnije pomoći drugima, posebno na duhovnom/mentalnom polju.

Sledeće situacije se ne računaju kao empatija:

- emocionalna zaraza (automatsko fiziološko ponašanje: zevanje, smeh),
- saosećanje (osećamo nesreću, kada neko pati),
- (sa)žaljenje,
- savetovanje,
- minimiziranje-umanjivanje ozbiljnosti situacije,
- rešavanje tuđih problema.

Emocionalne probleme je gotovo nemoguće rešiti pomoću razuma. Empatija se javlja, samo kada mozak stoji po strani. Možemo biti empatični samo svojim srcima.

Ja kao volonter



Cilj: povećanje nivoa samosvesti i empatije, međusobnog upoznavanja, i svesti o ciljevima i motivacijama

Vremenski okvir: 45-60 minuta (u zavisnosti od broja učesnika)

Broj učesnika: 10-30 osoba

Pribor: Jedno pakovanje Dixit kartica ili nekih drugih kartica, koje sadrže razne slike/ilustracije

Tok vežbe:

Grupa formira krug. U sredinu kruga stavljamo Dixit kartice ili ilustracije.

Trener treba da pita učesnike: Kako oni sebe zamišljaju kao volontere? Kako bi to mogli izraziti pomoću metafora? Ostavite nekoliko minuta vremena za razmišljanje, a zatim pustite učesnike da izaberu sliku/ilustraciju iz paketa, koja je najbliža metafori koju zamišljaju.

Nakon što su svi odabrali pravu kartu, okupljeni u velikom krugu je predstavljaju ostalim učesnicima, i objašnjavaju zašto su izabrali baš tu kartu. Trener može pomoći tokom razgovora sa sledećim pitanjima:

- Zašto ste počeli da volontirate?
- U kojim oblastima volite da radite u ovom trenutku (npr. organizacija, pakovanje, rad sa decom)?
- Koje kvalitete stavljate u prvi plan u ovom trenutku?
- Kakva su vaša očekivanja od menadžera/lidera u takvim situacijama?
- Kako volontiranje doprinosi vašem samopoštovanju?

Varijacije:

Nakon što svaki učesnik predstavi svoju karticu, mogu zajedno da potraže sličnosti i razlike, ili čak da ih zapišu na flipčart.

Ako je grupa prevelika i bilo bi potrebno dosta vremena da se svi saslušaju, onda učesnici mogu da rade u malim grupama od 4-5 ljudi, a zatim će trener ukratko izneti važne ili eventualno zajedničke misli izražene u maloj grupi.

Napomena:

Ako radimo sa početničkom grupom ili su učesnici još premladi, možda će im biti teško da se definišu kao volonteri, pa čak i da izaberu kartu. U takvim slučajevima, možda bi bilo vredno postaviti dodatna pomoćna pitanja, neposredno pre obavljanja zadatka, ili ih zapisati na flipčart, kako bi mogli da izaberu karticu na osnovu njih.

Ples drvenih štapića

Cilj: povećanje empatije i dinamike grupe, jačanje međusobne pažnje učesnika jednih prema drugima, razvijanje sposobnosti neverbalne komunikacije

Vremenski okvir: 45-60 minuta (u zavisnosti od broja učesnika)

Broj učesnika: 10-30 osoba

Pribor: Tanki drveni štapići, dužine 10-15 cm, muzičke numere različitih ritmova i stilova

Tok vežbe:

Pre nego što započnete izvođenje zadatka, obavezno razgovarajte sa učesnicima o empatiji. Ako im je ova tema nepoznata, održite im prvo jedno kratko predavanje o tome, da se upoznaju sa teorijom.

Učesnici formiraju parove (po 2 osobe). Svakom paru se daju 2-3 drvena štapića, koje postavljaju na svoja tela, pri čemu jedan kraj štapa dodiruje telo jedne osobe, a drugi kraj telo druge osobe. Ne smeju da drže štapove rukama, a tokom zadatka ne smeju da razgovaraju. Kada krene muzika, par mora da pleše u ritmu i da prati pokrete drugog, kako štapići ne bi pali ili pukli. Kada promenimo muziku, svako mora da nađe drugog part-



Fotografija zadatka

nera i nastavi zadatak sa njima kao par. Pustite muziku različitih stilova i ritmova, i neka svaki krug traje 1-2 minuta. Na kraju, zadatak se može završiti izvedbom zajedničke koreografije.

Varijacije:

Možete dodatno otežati igru tako, što ćete parovima dati više štapova ili postaviti prepreke na podijumu za igru. Možete postaviti i stazu sa preprekama, koju parovi moraju proći u skladu sa ritmom.

Ako želimo da vežbu pretvorimo u takmičenje, onda se eliminišu svi parovi kojima (is)padnu štapići. Pobjednici su onaj par, kojima štapići uspešno ne (is)padnu.

Evaluacija:

Nakon završetka vežbe, može se istaći i ukazati na značaj saradnje, ulogu empatije i potrebu da obraćaju pažnju jedni na druge. Na sledeća pitanja mogu odgovoriti zajedno:

- Kako su se osećali tokom zadatka?
- Šta im se činilo teškim u vezi ovog zadatka?
- Čije je kretanje bilo lako/teško pratiti? Zašto?
- Kako su rešavali komunikaciju bez reči?
- U kojoj meri su pokušavali da naprave smeđe poteze?



Fotografija zadatka



Fotografija zadatka

Napomena:

Ova vežba obično podiže raspoloženje u grupi, zabavna je i ima tenden-



Fotografija zadatka

ciju da se učesnici puno smeju. Može se koristiti na kraju dana, kada je grupa već umorna ili preopterećena.

Može se desiti, da neko me bude teško da pleše pred drugima. U ovom slučaju, nemojte ih terati da plešu u ritmu, dovoljno je ako se kreću u krug ili jednostavno hodaju po sobi.

Moja volonterska motivacija - Reci mi nešto o svom partneru!



Cilj: usklađivanje i posvećivanje pažnje prema drugima, razvoj kognitivne empatije

Vremenski okvir: 30-40 minuta (u zavisnosti od broja učesnika)

Broj učesnika: bilo koji paran broj učesnika, svi članovi grupe

Pribor: –

Tok vežbe:

Pre nego što započnete izvođenje zadatka, obavezno razgovarajte sa učesnicima o empatiji. Ako im je ova tema nepoznata, održite im prvo jedno kratko predavanje o tome, da se upoznaju sa teorijom.

Na početku vežbe učesnici sede u krugu. Zatim im dajemo instrukciju da sami izaberu partnera, i da rade zajedno kao par. Nakon toga se sa partnerom povlače na mesto, gde mogu da ostanu sami. Njihov zadatak je, da partneru kažu zašto su došli da volontiraju i koji su njihovi motivi.

U međuvremenu, njihov partner pažljivo sluša i može postavljati otvorena pitanja, koja pomažu pripovedaču da objasni svoje motive. Oba člana para govore o svojim motivima. Nakon toga se vraćaju u sobu, a parovi sede jedan pored drugog. Zatim govore ostalim članovima grupe o motivaciji svog partnera. Oni to rade na sledeći način: stoje iza svog partnera i stavljaju ruke na oba ramena partnera. Zatim kažu: „Zdravo, ja sam -ime para- i reći ću vam zašto sam se prijavio kao volonter” - zatim kažu motivaciju svog para. U međuvremenu, drugi član para, čija se motivacija objašnjava, ne komunicira verbalno ili neverbalno sa ostatkom grupe. Kada prvi član para završi, parovi menjaju mesta i o motivaciji prethodnog pripovedača tada govori drugi član para.

Varijacije:

Možemo da promenimo temu, o kojoj članovi grupe govore jedni drugima. Verzija, u kojoj tražimo od članova grupe da ispričaju određenu priču, može da im bude lakša. Na primer, tražimo od njih da ispričaju konkretnu priču vezanu za to, zašto su volontirali, ili konkretan događaj koji se desio tokom njihovog dosadašnjeg volonterskog rada, koji im je bio najvažniji. Može se odlično koristiti kao vežba za zagrevanje, jer pomaže članovima grupe da se usklade jedni sa drugima.

Evaluacija:

Čim oba člana svih parova ispričaju svoje motive, ostajemo u formiranom krugu, i tražimo od učesnika da podele svoja iskustva. Trebalo bi da pričaju i o tome, kako im je bilo, da budu u ulozi pripovedača, i kako im je bilo, da čuju sopstvene motive. Svako drugo iskustvo se takođe može slobodno deliti u ovom krugu.

Napomena:

Učesnici bi trebali da izaberu partnera, sa kojim su manje komunicirali tokom treninga.

4. Razvoj organizacionih sposobnosti

Smatrali smo, da je važan deo pripreme, da skrenemo pažnju volonterima na pojave, koje im mogu izazvati poteškoće tokom službe i da se za njih adekvatno pripreme. Pored toga, bilo je reči i o praktičnim znanjima i tehnikama, koje se mogu primeniti u konkretnim situacijama, koji im olakšavaju obavljanje zadataka i povećavaju efikasnost.

Samoizražavanje uz pomoć mimova

Cilj: olakšavanje verbalizacije unutrašnjih stanja i emocija, oslobađanje od stresa, razvoj samorefleksije, energetizacija

Vremenski okvir: 40 minuta

Broj učesnika: bez ograničenja, svi članovi grupe

Pribor: kartice ujednačene veličine, koje sadrže živopisne slike poznatih i popularnih mimova u datoj kulturi (poželjno je, da broj kartica bude tačno dva ili tri puta veći od broja učesnika u grupi)

Tok vežbe:

Tokom vežbe, učesnici biraju mim karticu za različita raspoloženja, osećanja ili samo-stanja – definisana od strane vođe grupe – za koja osećaju, da najpravilnije ili najpreciznije izražavaju njihova sopstvena osećanja i unutrašnje stanje.

Sede u krugu. Vođa vežbe postavlja mim kartice na određenu tačku u prostoriji (po mogućnosti u sredinu kruga). Nakon toga, u prvom delu vežbe, on/ona upućuje učesnike da izaberu mim karticu, koja je najtačnija, kako bi izrazili kako se osećaju, kada neka fiziološka potreba nije zadovoljena (npr. glad, žeđ).

Kada je kartica izabrana, vraćaju se na svoja mesta i drže svoju mim karticu ispred sebe, da bi je i ostali mogli videti. Vođa grupe zatim upućuje učesnike da podelu sa grupom šta im ta mim kartica izražava, i kako se osećaju kada im neka fiziološka potreba nije zadovoljena. Priču počinje osoba koja to želi na dobrovoljnoj bazi, a nakon toga bira sledećeg učes-

nika, čija joj se odabrana mim kartica te osobe „govori“ ili mu/joj je izgledala zanimljivo. Nakon toga, krug se nastavlja na ovaj način, sve dok svi učesnici ne podelu svoja osećanja. Zatim učesnici vraćaju mim kartice tamo gde su ih i uzeli.

U drugom delu vežbe, vođa grupe traži od njih da odaberu mim karticu, koja najbolje izražava kako se osećaju kada je „sve u redu“, odnosno kada su sve njihove fiziološke potrebe zadovoljene. Tojest, kada se ne osećaju gladni, žedni, preumorni itd... Zatim sledi grupna podela mišljenja, na isti način kao u prvom delu vežbe.



Fotoilustracija sa obuke

Varijacije:

Vežbu možemo da uradimo i na taj način, da svaki učesnik dobije 5-7 mim kartica, koje ne pokazuju ostalim učesnicima. Zamolimo ih da izaberu jednu mim karticu i pokažu je ostalima, a zatim osmisle prateći mim tekst koji će ići uz nju (na primer: „Ja, kada sam stvarno žedan/-na i vidim jednog od posetilaca festivala kako pije limunadu.“). Ostali učesnici zatim biraju od svojih mim kartica onu, za koju misle da najbolje izražava sadržaj mima, i pokazuju je ostalima. Na ovaj način svaki učesnik drži jednu mim karticu ispred sebe, a ostali mogu da vide kartice svih ostalih učesnika.

Evaluacija:

Ne zahteva se posebna evaluacija od učesnika. Ako vežbu izvodimo na tematiku koja može zahtevati obradu (na primer, upravljanje stresom), možda bi bilo vredno uključiti u vežbu i krug za deljenje mišljenja na kraju, u kojem molimo učesnike da podele svoja iskustva. U tome im je vredno obezbediti potpunu slobodu. Dovoljno je, da samo oni koji to žele, podele bilo šta sa ostalima.

Napomena:

Prilikom odabira mim kartica, učesnicima možemo dati bilo koju temu, koja odgovara temi treninga. Vežba se može veoma dobro koristiti kao ledolamac i za oslobađanje od stresa, u bilo kojoj starosnoj grupi.

Očuvanje zdravlja tokom volontiranja edukacija



Cilj: psihoedukacija u vezi očuvanja zdravlja

Vremenski okvir: 60 minuta

Broj učesnika: 6-16 osoba

Pribor: flipčart tabla i flomaster

Tok vežbe:

Tokom vežbe, nakon neke vrste vežbi zagrevanja i sinhronizacije (na primer, samoizražavanje mimovima), na osnovu ideja/najava učesnika, zajedno ćemo prikupljati ideje kako da se brinemo o sopstvenog zdravlja, tokom volonterskog rada na festivalu. Prilikom prikupljanja ideja ili nakon toga, dodatno ga dopunjavamo nekom psihoedukacijom.

Nakon zadatka za zagrevanje, učesnicima ćemo saopštiti uputstva. Podstičemo ih na slobodno razmišljanje, i pokazujemo im da mogu da pođu od svojih prethodnih negativnih i pozitivnih iskustava. Molimo sve njih, da saberu na koje potrebe treba da obrate pažnju, kada volontiraju na festivalima, i šta mogu da urade da pravilno sačuvaju svoje zdravlje. To radno okruženje može biti posebno teško za telo, pa je važno da učesnici budu pripremljeni kako da slušaju signale svog tela i kako da se brinu o

sebi. U toku psihoedukacije, polaznicima pružamo i dodatni uvid u razne zdravstveno-preventivne pristupe. Lokacije obavljanja volonterskih poslova će biti festivali, pa bi mogle biti relevantne i edukacije vezane za prevenciju konzumiranja alkohola i opojnih sredstava.

Učesnici sede u krugu, a flipčart tabla je na mestu koje je jasno vidljivo svima u prostoriji. Učesnici su slobodni da izraze svoje ideje, koje vodi telji treninga ponekad pomažu da formulišu na svima razumljiv način. Koristimo i termine koje oni koriste, tako da grupa može da razvije sopstveni rečnik u vezi sa tom tematikom (na primer, umesto „obilnog unosa tečnosti“, učesnici mogu da pronađu termin koji se lakše pamti, pa bi njihov termin za ovo mogao biti: „gašenje žeđi“). Zapisujemo na flipčart ključne reči i pojmove, za koje smo se uverili da su svima razumljivi, i da su svi pristali da ih koriste. Ukoliko postoji ideja ili tema koju učesnici ne pominju, ali je važna sa stanovišta očuvanja zdravlja, skrećemo pažnju na nju i treba je dodati je na listu.

Zadaci u vezi očuvanja zdravlja:

- sprečavanje fizičkog i mentalnog preopterećenja
- hidratacija: unos adekvatnih količina tečnosti
- unos pravilne količine kvalitetnih namirnica
- zaštita od sunca: primena kremi za sunčanje, nošenje šešira/kape na jakom suncu
- adekvatna količina sna i odmora
- obraćanje potrebne pažnje na ličnu higijenu (na primer: redovno pranje ruku, pranje zuba, tuširanje)
- izbegavanje opasnih situacija
- obraćanje pažnje i pravilno praćenje signala našeg tela
- izbegavanje prekomerne konzumacije kafe
- nošenje odgovarajuće odeće (hladniji/topliji dani...)

Varijacije:

Vežba se može izvoditi na bilo koju temu, koja odgovara temi za dati trening.

Evaluacija:

Napomena: Vežbu treba izvoditi uz dvostruko vođenje, od strane dva vo-

diča/trenera. Tako jedan vođa može da beleži sugestije učesnika, a drugi može da sprovede psihoedukaciju i istovremeno olakša prikupljanje i implementaciju datih ideja.

Šta se nalazi u torbi volontera? Hajde da je prosledimo okolo!



Cilj: promovisanje i unapređivanje međusobnog usklađivanja, stvaranje dobre atmosfere i razvijanje osećaja pripadnosti, energizacija

Vremenski okvir: u zavisnosti od broja učesnika, 10-15 minuta

Broj učesnika: bez ograničenja, svi članovi grupe

Pribor: –

Tok vežbe:

Učesnici sede u krugu. U toku igre mi prenosimo zamišljenu torbu od učesnika do učesnika. Dok izgovarate uputstvo, držite obe ruke ispred sebe i pretvarajte se da držite torbu. Počinjemo da predajemo torbu od osobe do osobe. Svaki učesnik stavlja u torbu nešto za šta misli da će biti od koristi tokom festivala. Ono što učesnici stavljaju u torbu, može biti fizički predmet (kao što je maramica), ili apstraktni koncept ili veština (kao što je upornost).

Prva osoba uzima zamišljenu torbu od vođe grupe i, držeći ruku ispred sebe, kaže „Staviću u torbu...” i daje torbu dalje. Sledeća osoba uzima torbu, i prvo nabraja šta se sve nalazi u torbi, a zatim takođe stavlja nešto u istu, i pruža dalje. Nastavljamo na ovaj način, sve dok zamišljena torba ne stigne do poslednjeg učesnika. Poslednja osoba treba da navede sve stvari koje su ostali učesnici stavili u torbu, i na kraju takođe stavlja nešto u torbu.

Varijacije:

U skladu sa temom treninga, sa učesnicima možemo sakupljati stvari u torbu na bilo koju drugu temu.

Evaluacija:

Umesto vežbanja, u prvom planu je zapravo igrivost, tako da nije potrebno svesnije razmišljati o igri putem dodatne evaluacije.

Napomena:

Prva reakcija učesnika nakon što čuju uputstva, je najčešće strah. Međutim, takođe možemo primetiti i to, da lako obavljaju zadatak, jer su pojedinačne stvari koje se nalaze u torbi, vezane pojedinačno za svakog učesnika, pa tako, gledaju učesnike tokom nabiranja i mogu lako da se prisete, šta je dati učesnik stavio u torbu. Vežba takođe pomaže učesnicima, da efikasnije obrate pažnju jedni na druge.



Slika su ilustracija

Vođa – vođeni vežbe



Cilj: otvorenost, razvoj poverenja; vođenje, upravljanje, doživljavanje podrške; da prepoznaju razlike između vođstva, upravljanja i podrške

Vremenski okvir: 40 minuta

Broj učesnika: cela grupa (idealan bi bio parni broj učesnika)

Pribor: povezi za oči (potrebna količina: odgovarajuća polovini broju učesnika)

Tok vežbe:

Učesnici se dele u parove. (Ako su u neparnom broju, možemo formirati i trio (grupe od po tri osobe). U tom slučaju, treće lice preuzima ulogu posmatrača, ali se pri razmeni uloga i on/ona uključuje u krug.) Jednom članu para se vezuju oči. Zadatak je, da se osoba para sa povezom preko očiju, vodi slobodno

okolo/unutar raspoloživog prostora, a zatim da ga druga osoba vodi na isti način. Prvo, stavljajući njegovu/njenu ruku na njegovo/njeno rame i kontrolisanjem kretanja bez govora, samo putem dodira. Zatim se menjaju uloge (i povezuju oči druge osobe). Nakon toga, mogu da se dogovore o primeni nekog zajedničkog signala, o nekoj vrsti zvuka (cvrkutanje, zujanje, škljocanje, gundanje itd.), uz pomoć kojih mogu da kontrolišu jedni druge u prostoru, bez dodirivanja ili fizičkog kontakta. Zatim, ponovo dolazi do razmene uloga.

Varijacije:

Obe osobe para rade vežbu u tišini. Osoba otvorenih očiju ne vodi direktno drugu osobu, već pušta da druga osoba ide



Slike sa obavljanja zadatka



Slike sa obavljanja zadatka

gde hoće, a intervenišete samo ako/kada dođe do potencijalno opasne situacije.

Možete isprobati i vežbu u vidu „vođenja slepog“, kada ne držite sugovornika za rame, već slepa osoba drži videćeg za nadlakticu ili lakat, i tako hodaju zajedno.

Bodrite ih da budu dovoljno hrabri, da isprobaju nove stvari. Kretanje unazad, u stranu, čučanje, penjanje uz/niz stepenice, hodanje sporo ili brže, itd.

Možete razvući ili postaviti razne prepreke i/ili užad, ispod kojih će morati da se saginju i/ili prelaže preko/pored njih.



Slike sa obavljanja zadatka

- Za koga, koji metod je bio najprijatniji? Zašto?



Slike sa obavljanja zadatka

Evaluacija:

- Kako je bilo voditi/upravlјati? Kako je bilo biti vođen/upravlјan?
- Kakva je bila komunikacija između partnera?
- Kakvu pomoć je tražila osoba sa povezom na očima? Da li je vođa/lider osetio kako može da pruži najbolju podršku svom partneru?
- Koliko je bilo teško ili lako verovati svom partneru?

Napomena:

Na početku vežbe treba da istaknemo značaj obraćanja pažnje jedni na druge, a posebno na bezbednost. Može se izvoditi i u zatvorenom i na otvorenom.

Savršeni volonter - savršeni vođa volontera

Cilj: energizacija, promocija motivacije za volontiranje, formiranje grupe kohezije, definisanje uloga unutar grupe, svest o veštinama i sposobnostima

Vremenski okvir: 60-90 minuta

Broj učesnika: 10-20 osoba

Pribor: Flipčart listovi, olovke u boji, pribor za pisanje

Uređaj za reprodukciju muzike, zvučnik



Slike sa treninga, nastale prilikom izvođenja vežbe.

Tok vežbe:

Učesnici se formiraju u male grupe od po 3-4 osobe. Polovina grupa će igrati ulogu savršenog volontera, a druga polovina grupa će biti savršeni vođa volontera.

Zadatak učesnika je da diskutuju i razgovaraju u grupama, te da definišu ličnost, kvalitete, veštine i kompetencije savršenog volontera, odnosno savršenog vođe/lidera volontera. Nakon toga, treba da nacrtaju taj lik, tako, da su ti kvalitete i sposobnosti vidljivi i očigledni (npr. ako je dobrodušan, nacrtamo mu veliko srce). Nakon što su crteži završeni,



Slike sa obavljanja zadatka

učesnici takođe moraju da predstave svoj rad, uz pomoć male scene, na način da odražava karakteristike njihovog karaktera. Za to mogu da koriste muziku, različite alate, glumu, igranje uloga ili druge kreativne tehnike, koje im pomažu da što preciznije predstave savršenog volontera ili volonterskog vođu, onako kako su zajednički zamislili.

Varijacije:

Pošto je ovaj materijal deo obuke organizatora volontiranja/festivala, veći naglasak stavljamo na samo volontiranje. Međutim, ovaj zadatak se takođe može koristiti i za bilo koju drugu ulogu. Na primer: savršen učenik/nastavnik, savršen kolega/šef/zaposleni, itd.



Slike sa obavljanja zadatka

Evaluacija:

Ovaj zadatak, kao što samo ime kaže, predstavlja savršenu ulogu. Nakon što je svaki tim predstavio svoj rad, vredi naglasiti da je ovo idealna situacija i da je najčešće nemoguće, da jedna osoba u potpunosti ispuni sva ova očekivanja. Zato je važno da razgovaramo o tome, šta se od volontera očekuje, koje veštine i kompetencije se kod volontera mogu razviti, i kako to možemo postići. Kao samo-refleksiju, svako može da kaže koliko je blizu ili daleko od ovog ideala kao volontera, šta bi želeo/-la da promeni kod



Slike sa obavljanja zadatka

sebe, koje bi kompetencije želeo/-la da ima, ali u isto vreme, koji su kvaliteti i kompetencije kojima su zadovoljni i na koje se ponose.



Slike sa obavljanja zadatka



Slika sa obuke

5. Povratne informacije, evaluacija

Treba da tražimo povratnu informaciju od učesnika/-ca, za ceo trening, da vidimo kako su se unapredili/razvili tokom programa i da bi realno procenili, da li smo uspeli da ostvarimo zacrtane ciljeve.

Povratne informacije
pomoću pet prstiju



Cilj: zahtev za povratne informacije

Vremenski okvir: 20 minuta

Broj učesnika: cela grupa

Pribor: papir, pribor za pisanje

Tok vežbe:

Učesnici/-ce treba da pruže povratne informacije o programu, koristeći svojih pet prstiju, na osnovu sledećih kriterijuma:

- palac – nešto, što je bilo jako dobro, što im se izuzetno dopalo
- kažiprst – nešto što im se isticalo, i nateralo ih da nešto shvate/razumeju
- srednji prst – nešto što im se nije dopalo, ili im je bilo/delovalo loše/pogrešno
- domali prst – nešto, što će poneti sa sobom, što će im ostati trajno
- mali prst – nešto sitno, ali posebno, što im je dodatno začinilo/poboljšalo ovaj program

Zamolite učesnike da nacrtaju svoj dlan na papiru, a zatim da za svaki prst zapišu svoje mišljenje, utisak i doživljaj. Kada završe, prikupljamo papire, pa ćemo tako njihove povratne informacije dobiti i u pisanoj formi.

Varijacije:

Diskusija/evaluacija se može odvijati i usmeno, kada učesnici naizmenično iznose svoje mišljenje na osnovu gore navedenih aspekata.

Volontiranje



Ponovo Učitano

