

<p>20-21 KWIETNIA 2024 (SOB-ND, 9:15-17:30)</p>	<p>25-26 MAJA 2024 (SOB-ND, 9:15-17:30)</p>	<p>2 CZERWCA 2024 (ND, 9:15-17:30)</p>	<p>21-22 WRZEŚNIA 2024 (SOB-ND, 9:15-17:30)</p>	<p>15 CZERWCA 2024 (SOB, 10-18)</p>
<p>JA, JAKO OSOBA DZIAŁAJĄCA. WARSZTAT ROZWOJU OSOBISTEGO W KONTEKŚCIE DZIAŁAŃ W ŚRODOWISKU/GRUPIE. (16 H.)</p>	<p>JA JAKO ANIMATOR, ANIMATORKA - ANIMACJA SPOŁECZNA "OD PODSTAW". (16 H.)</p>	<p>ŚRODOWISKO LOKALNE - CZ. I (8 H.)</p>	<p>ŚRODOWISKO LOKALNE - CZ. 2 (16 H.)</p>	<p>IV POMORSKIE FORUM ANIMACJI SPOŁECZNEJ (8 H.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> zobaczysz i przeanalizujesz swoje działania "z lotu ptaka" rozwiniesz motywację do rozwoju osobistego poznasz swój styl działania rozwiniesz swoje umiejętności interpersonalne poznasz swoje zasoby w tym, kompetencje i talenty nakreślisz swoją ścieżkę rozwoju w kontekście działań w środowisku/grupie 	<ul style="list-style-type: none"> poznasz cele i zrozumiesz ideę animacji społecznej, dowiesz się kim jest animator/animatorka społeczna dowiesz się, jakie narzędzia stosuje się w pracy ze społecznościami lokalnymi/grupami w roli animatora, animatorki poznasz zasady mobilizowania innych do działania nauczysz się, w jaki sposób efektywnie wspierać innych zrozumiesz ideę i zasady tworzenia sieci współpracy/koalicji poznasz zasady tworzenia i realizowania projektów animacyjnych poznasz dobre praktyki animacji społecznej 	<ul style="list-style-type: none"> zrozumiesz czym jest diagnoza (jako badanie, jako element procesu animacji; relacji badania i animacji) nauczysz się jak socjologicznie "patrzeć" na otoczenie społeczne/zbiorowość/grupy (wymiary, perspektywy, struktury, role i kategorie społ. etc.) i wykorzystywać tę wiedzę w procesie animacji i badania dowiesz się, jakie są etapy diagnozowania poznasz obszary/tematy diagnozy zrozumiesz czym się charakteryzują techniki i narzędzia badawcze stosowane w diagnozie, posiadasz umiejętność ich wyboru nauczysz się projektować diagnozę opanujesz umiejętność zastosowania podstawowych zasad analizy danych zebranych w czasie diagnozy posiadasz umiejętność zaprojektowania prezentacji wyników i włączenia jej w proces animacyjny 		<ul style="list-style-type: none"> Weźmiesz udział w wydarzeniu sieciującym animatorów z regionu, w tym działaczy organizacji młodzieżowych. W programie znajdują się warsztaty (dla grup 15-29 l. oraz 30-100 l.), dedykowane szczególnie uczestnikom i absolwentom Pomorskiej Szkoły Animacji Społecznej. W trakcie debat otwartych będziesz miał/a szansę zainspirować się, a także wymienić doświadczeniami i dobrymi praktykami z innymi osobami zainteresowanymi tematem animacji, szczególnie spośród lokalnych organizacji zrzeszających działaczy społecznych, NGO, przedsiębiorców czy przedstawicieli władzy lokalnej. Wydarzenie odbędzie się w Fundacji RC oraz plenerowo na placu obok siedziby Fundacji.

12-13 PAŹDZIERNIKA 2024
(SOB-ND, 9:15-17:30)

26-27 PAŹDZIERNIKA 2024
(SOB-ND, 9:15-17:30)

23-24 LISTOPADA 2024
(SOB-ND, 9:15-17:30)

7 GRUDNIA 2024
(SOB, 9:15-19:00)

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA
(16 H.)

PRACA Z GRUPĄ
(16 H.)

**ODPOCZYNEK, BEZTROSKA,
DOBROSTAN (16 H.) – CZYLI JAK
W CODZIENNOŚCI ANIMATORSKIEJ
MĄDRZE SIĘ STRESOWAĆ, DZIAŁAĆ
I RELAKSOWAĆ**

**PREZENTACJE ZREALIZOWANYCH
INICJATYW PODSUMOWANIE CYKLU
(9 H.)
ZAKOŃCZENIE I WRĘCZENIE
DYPLOMÓW**

- proces komunikacji: dowiesz się jak przebiega proces komunikacji i co decyduje o tym, że komunikacja jest skuteczna
- jak się skutecznie porozumiewać: dowiesz się jakie elementy zwiększają skuteczność Twoich komunikatów
- techniki aktywnego słuchania: parafraza treści/intencji. Poćwiczymy sposób docierania do sedna usłyszanego wypowiedzi, aby dotrzeć do intencji naszego rozmówcy, zanim zareagujemy na wypowiedź
- jak otwarcie komunikować swoje potrzeby, opinie, granice, uczucia i poglądy: Komunikat Ja. Potrenujemy komunikowanie się w sposób otwarty i wyrażający jasno Twoje potrzeby i intencje
- dynamika konfliktu i działania w kierunku poszukiwania rozwiązań: poznasz etapy, przez które przechodzi zwykle proces konfliktu, aby móc je rozpoznawać i skutecznie radzić sobie z poszukiwaniem rozwiązań w sytuacjach konfliktowych. Poznasz warunki sprzyjające konstruktywnemu wyrażeniu emocji i poszukiwaniu rozwiązań
- konstruktywna informacja zwrotna: dowiesz się w jakich sytuacjach jako animatorki i animatorzy możemy korzystać z informacji zwrotnej, a także, jak warto przygotować i formułować feedback, aby był wartościowy i wspierający dla innych
- techniki konstruktywnej informacji zwrotnej: trening praktyczny udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej w konkretnych sytuacjach. Poćwiczymy udzielanie informacji zwrotnej w konkretnych sytuacjach, dotyczących różnych działań projektowych, które mogą pojawić się w trakcie pracy animatora

- poznasz etapy rozwoju grupy
- dowiesz się, na czym polega proces grupowy
- zrozumiesz role grupowe
- porozmawiamy o autodiagnostyce
- poznasz style komunikowania się sprzyjające budowaniu porozumienia w grupie
- opanujesz diagnozę potrzeb grupy
- nauczysz się technik i narzędzi do zarządzania procesem grupowym

- porozmawiamy o tym, jak we współczesnym świecie, w trybie życia opartym o pośpiech, wielozadaniowość i nadmiar działań wytracamy umiejętność naturalnego odpoczynania i regenerowania się; nie dajemy sobie prawa do tego, żeby podążać za rytmem: ciała, natury, kolejnych etapów życia - zachwianie tej równowagi prowadzi do wyczerpania fizycznego i psychicznego
- warsztat poświęcimy odpoczynkowi jako czasowi odpuścić aktywności, naturalnej regeneracji i powolnego powrotu energii (kontakt ze sobą, swoimi potrzebami, ciałem, emocjami i myślami stwarza przestrzeń dla świadomego wyboru tego w jaki sposób chcesz działać, kiedy decydujesz się na wycofanie z aktywności i jak asymilujesz to czego doświadczyłaś/doświadczyłeś; w tym procesie stres jest naturalną częścią życia a akceptacja tego, że towarzyszy nam w wielu ważnych momentach jest aktem odwagi)
- dowiesz się czym jest stres, jakie są jego rodzaje i jakie stresory są obecne w Twoim życiu
- poprobujesz nowego reagowania na wydarzenia stresowe.
- Sprawdzisz z jakich komponentów składa się odporność psychiczna i jak można sprawdzić jej aktualny poziom
- zaplanujesz wzmocnienie obszarów Twojej odporności psychicznej, które są obecnie słabsze.
- dowiesz się jak działa nerw błędny i jak możesz wpływać na regulację jego pracy
- główną maksymą naszego spotkania będzie: wolniej i dobrowolnie. W trakcie pracy szkoleniowej nie będziemy korzystać z urządzeń emitujących niebieskie światło. Praca będzie zakotwiczona w delikatnych doświadczeniach cielesno-ruchowych

- zaprezentujesz grupie swoje działania projektowe/ animacyjne inicjatywy przeprowadzone podczas trwania cyklu szkoleniowego
- podsumujemy cykl szkoleniowy
- uroczyste zakończenie i wręczymy dyplomy

