

INWESTUJ W SIEBIE – nigdy nie jest na to za późno

Model zwiększania dostępu osób 50+
do różnych form uczenia się przez całe życie



PROGRAM SZKOLEŃ DLA OSÓB DOJRZAŁYCH PODNOŚĄCYCH KOMPETENCJE KLUCZOWE I SPOŁECZNE

WPROWADZENIE

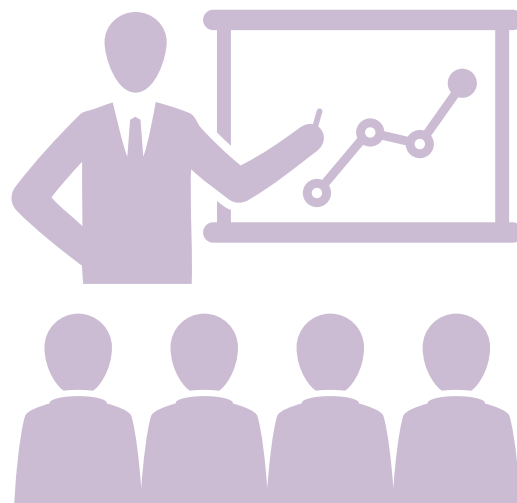
Szkolenia obejmują program zajęć w wymiarze 80 godzin lekcyjnych, przy czym w ramach testowania w projekcie było to 60 godzin w ramach szkoleń obowiązkowych dzielonych na bloki czterogodzinne oraz 20 godzin szkoleń fakultatywnych w postaci dwóch aktywności po 8-12 godzin każda wybieranych z dostępnych pięciu propozycji tematycznych.

BLOKI OBOWIĄZKOWE:

- 50+ – wyjątkowa generacja?
- Komunikacja międzykulturowa – dlaczego „obcy” jest obcy?
- Angielski czy chiński? Wszystko, co o nauce języków obcych wiedzieć warto
- Savoir-vivre czyli elegancko i stosownie w relacjach z innymi (w życiu towarzyskim i w biznesie)
- Przyjęcia i uroczystości – troskliwi gospodarze i taktowni goście
- Blogi, pamiętniki – jak podzielić się doświadczeniem?
- Wszystko co chcecie wiedzieć o sztuce współczesnej i o co boicie się zapytać
- Turystyka lokalna
- Bezpieczeństwo w sieci
- Planuj z głową i z ... MS Excel
- Wspomnienia zapisane w MS PowerPoint i do czego można wykorzystać MS Word
- Brydż – dobry sposób na aktywność w każdym wieku
- Jak zadbać o siebie?
- Nowoczesna, zdrowa kuchnia
- Społeczność lokalna

BLOKI KAFETERIJNE (DO WYBORU):

- Mała wieża Babel – skuteczna nauka języków obcych
- (Auto)prezentacja w sytuacjach biznesowych, czyli jak budować wizerunek profesjonalnego mówcy
- Czy sprzedaliśmy się reklamie?
- Zaawansowane możliwości MS Excel i MS Word dla tych, którzy chcą pracować lepiej i szybciej
- Brydż – doskonalimy nasze umiejętności



PRZYKŁADY SZKOLEŃ

50+ – WYJĄTKOWA GENERACJA?

CEL: przekazanie podstawowej wiedzy dotyczącej wyzwań współczesności (m. in. zmiany demograficzne, technologiczne, zrównoważony rozwój, ochrona środowiska)

POKOLENIA:

BABY-BOOMERS URODZENI: PO 1950	GENERACJA X URODZENI: PO 1965	GENERACJA Y URODZENI: PO 1980	GENERACJA Z URODZENI: PO 1995
TECHNOLOGIE KOMUNIKACJI			
<ul style="list-style-type: none"> wyrośli na informacjach płynących z gazet, kina, radia narodziny telewizji środek transportu to głównie pociąg 	<ul style="list-style-type: none"> wyrośli głównie na informacjach telewizyjnych narodziny komputera osobistego środek transportu to głównie samochód, samolot i szybka kolej 	<ul style="list-style-type: none"> wyrośli głównie na obsłudze komputerów osobistych narodziny Internetu środek transportu to głównie samochód, szybka kolej lub tanie linie lotnicze 	<ul style="list-style-type: none"> posługują się smartphonami – generacja „multitasking” narodziny mediów społecznościowych; streamingu, środowisk graficznych; bycie off-line wywołuje frustrację środek transportu szybka kolej lub tanie linie lotnicze; w dużych miastach metro i rower

POKOLENIA – RÓŻNICE

	BABY-BOOMERS URODZENI: PO 1950	GENERACJA X URODZENI: PO 1965	GENERACJA Y URODZENI: PO 1980	GENERACJA Z URODZENI: PO 1995
POSTAWA	IDEALIZM	SCEPTYZM	OPTYMIZM	REALIZM
NASTAWIENIE	SAMOREALIZACJA	BRAK PERSPEKTYW	OŚIĄGANIE WYNIKÓW	ZMIENNOŚĆ
PUNKT ODNIESIENIA	LOKALNA SPOŁECZNOŚĆ	LOKALNA SPOŁECZNOŚĆ	SPOŁECZNOŚĆ MIĘDZYNARODOWA	SPOŁECZNOŚĆ GLOBALNA
KWALIFIKACJE	UCZĄ SIĘ DLA FIRMY	UCZĄ SIĘ MAŁO	UCZĄ SIĘ, JEŚLI SĄ MOTYWOWANI FINANSOWO	UCZĄ SIĘ DLA SIEBIE
PRACA	PRACA WAŻNIEJSZA NIŻ ŻYCIE PRYWATNE	ŻYCIE PRYWATNE WAŻNE (MIMO PRACY)	PRACA WAŻNA W POŁĄCZENIU Z ŻYCIEM PRYWATNYM	ROZDZIAŁ ŻYCIA ZAWODOWEGO I PRYWATNEGO

Źródło: opracowanie własne na podstawie GenZ:
Individualistisch, allein und hypermobil?, <https://mediawandel.wordpress.com/2014/11/13/genz-individualistisch-allein-und-hypermobil/>

PRZYJĘCIA I UROCZYŚĆCI – TROSKLIWI GOSPODARZE I TAKTOWNI GOŚCIE



CEL: przygotowanie do bezstresowego uczestnictwa w różnego rodzaju przyjęciach i uroczystościach

RODZAJE PRZYJĘĆ:

ZASIADANE – za uroczystie zastawionym stołem

→ śniadanie, brunch, lunch, obiad, bankiet, bal, kawa/herbata

Każdy gość ma swoje elegancko przygotowane nakrycie

- kelnerzy serwują gościom potrawy i napoje odpowiednio do rodzaju serwisu
- rodzaj serwisu zależy od charakteru przyjęcia, liczby gości i kelnerów, możliwości lokalowych, życzenia organizatora
- menu dla wszystkich gości jednakowe

ANGIELSKIE – na stojąco

→ cocktail-party, przyjęcie bufetowe, lampka wina, garden-party, piknik

Goście konsumują potrawy na stojąco za pomocą widelców

- czasami ustawia się kilka pojedynczych stolików
- goście jedzą z kilku talerzyków, próbując wiele potraw
- stosuje się serwetki papierowe
- ważne jest przygotowanie stolików pomocniczych, na których goście odkładają brudne naczynia

AMERYKAŃSKIE – mieszane

Łączą w sobie elementy przyjęć zasiadanych i przyjęć na stojąco; ich podstawą są bufety z bogatym menu

- goście sami nakładają sobie potrawy, które konsumują przy stolikach; goście nie mają wyznaczonego miejsca przy stole, siadają przypadkowo (możliwe są migracje)
- niektóre potrawy gorące serwowane są przez kelnerów w serwisie talerzowym



BLOGI, PAMIĘTNIKI – JAK PODZIELIĆ SIĘ DOŚWIADCZENIEM?

CEL: nauka praktycznego prowadzenia pamiętnika w formie uwzględniającej nowoczesne cyfrowe narzędzia publikacji.

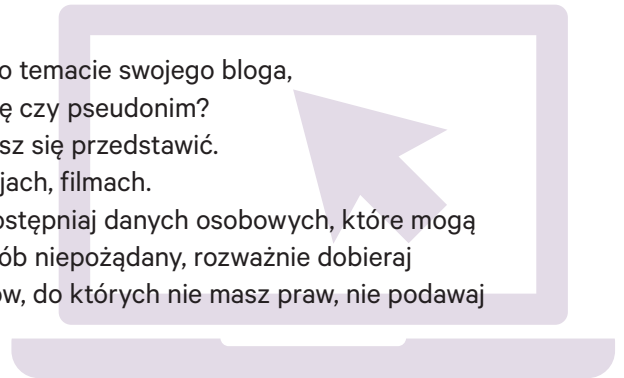
- Jak pisać?
- Zapiski podzielone zgodnie z kalendarzem?
- W oparciu o kategorie tematyczne: wydarzenia, miejsca, ludzie?
- Opisywanie faktów, emocje, komentarze, własna ocena?
- Szczypta niedyskrecji?
- Życie zawodowe, osiągnięcia, hobby, rodzina?



WAŻNE: Blog czyli dziennik sieciowy umożliwia tworzenie uporządkowanych chronologicznie wpisów. Blogi mogą być osobiste, ale też firmowe. Na blogach można zamieszczać zdjęcia, filmy, a goście mogą komentować poszczególne notki i dyskutować z autorem.

WAŻNE DECYZJE:

- wybierz temat,
- przygotuj notkę informującą o temacie swojego bloga,
- opracuj swoją wizytówkę: imię czy pseudonim? Zdecyduj w jaki sposób chcesz się przedstawić.
- pamiętaj o zdjęciach, ilustracjach, filmach.
- polityka prywatności: nie udostępniaj danych osobowych, które mogą zostać wykorzystane w sposób niepożądany, rozważnie dobieraj fotografie, nie używaj zasobów, do których nie masz praw, nie podawaj nieprawdziwych informacji.



BEZPIECZEŃSTWO W SIECI



CEL: poznanie zasad świadomego, bezpiecznego korzystania z zasobów Internetu

ZASADY:

KOMPUTER

- Zainstaluj oprogramowanie, które zapewni ochronę podczas poruszania się w Internecie lub pobierania plików bezpośrednio do komputera.

POCZTA ELEKTRONICZNA

- Wystrzegaj się nieoczekiwanych lub podejrzanych wiadomości e-mail, bez względu na to, kto jest nadawcą. W przypadku takich wiadomości nie otwieraj załączników ani nie klikaj na znajdujące się w nich łącza.
- Uważaj na wiadomości z prośbą o podanie szczegółów konta (banki i inne instytucje finansowe bardzo rzadko proszą o podanie takich szczegółów drogą elektroniczną).

STRONY INTERNETOWE

- Uważaj na strony internetowe, które wymagają instalacji oprogramowania. Skanuj wszystkie programy pobierane z Internetu za pomocą aktualnego oprogramowania zabezpieczającego.
- Nie podawaj danych osobowych w przypadku nieprzewidzianego żądania informacji. Dane osobowe możesz podawać tylko w takich serwisach, w przypadku których przeglądarka wyświetla ikonę kłódki (np. bankowość elektroniczna).
- Zakupy w sieci – kupuj u sprawdzonych sprzedawców, śledź oceny sprzedającego (np. na allegro); w przypadku zakupów u nieznanego sprzedawcy lepiej zdecydować się na płatność za pobraniem.