



BRĪVPRĀTĪGAIS DARBS

Mācību programma nodarbību
vadītājiem senioru sagatavošanai
brīvprātīgajam darbam





Partneri

Dacorum CVS (Community Action Dacorum), Apvienotā Karaliste

Replay Network, Itālija

Gulbenes novada pašvaldība, Latvija

Pistes Solidaires, Francija

Associação Mais Cidadania (AMC), Portugāle

Federacja FOSa, Polija

Erasmus+ KA2 pieaugušo izglītības projekts

“Vietējais un starptautiskais aktīvais seniors”

No **2017-1-UK01-KA204-036596**



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma

Saturs

Ievads	5
Kā lietot uzdevumu komplektu.....	7
Uzdevumu komplekts	7
Konteksts.....	7
Uzdevumu komplektā iekļautās tēmas – lai iegūtu īsu pārskatu par tematiem, skatieties zemāk	7
Mērķis.....	8
Aktivitātes.....	8
Modulis 1 : Brīvprātīgo motivēšana	9
Ievads	9
Modulis 1.1 : Dažādi motivācijas veidi	10
Ievads Modulim 1.1	10
Mācīšanās aktivitātes Modulim 1.1.....	11
Modulis 1.1 1. nodaļa.....	11
Modulis 1.1 2. nodaļa.....	12
Modulis 1.2 : Motivācija brīvprātīgajam darbam	13
Ievads Modulim 1.2	13
Mācīšanās aktivitātes Modulim 1.2.....	14
Modulis 2 : Starppaudžu brīvprātīgais darbs	16
Ievads	16
Modulis 2.1 : Starppaudžu brīvprātīgais darbs	17
Ievads Modulim 2.1	17
Mācīšanās aktivitātes Modulim 2.1.....	18
Modulis 2.2 : Starppaudžu tikšanās	20
Ievads Modulim 2.2	20

Mācīšanās aktivitātes Modulim 2.2.....	21
Modulis 3 : Aktīva pilsonība	23
Ievads	23
Modulis 3.1 : Iepazīstiet savu kopienu un priecājieties par to.....	25
Ievads Modulim 3.1	25
Mācīšanās aktivitātes Modulim 3.1.....	26
Modulis 3.2 : Kas es esmu kā pilsonis un kā šīs zināšanas izmantot.....	30
Ievads Modulim 3.2	30
Mācīšanās aktivitātes Modulim 3.2.....	31
Modulis 4 : Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba (saturs, veselība un drošība, apdrošināšanas polise)	38
Ievads	38
Modulis 4.1 : Ko Tu sagaidi, veicot brīvprātīgo darbu	39
Ievads Modulim 4.1	39
Mācīšanās aktivitātes Modulim 4.1.....	40
Modulis 4.2 : Brīvprātīgā darba koordinēšana	42
Ievads Modulim 4.2	42
Mācīšanās aktivitātes Modulim 4.2.....	43
Modulis 4.3 : Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba (saturs, veselība un drošība, polises)	45
Ievads Modulim 4.3	45
Mācīšanās aktivitātes Modulim 4.3.....	46
Modulis 5 : Prasmju pilnveidošana (komandas darbs, konfliktu risināšana).....	48
Ievads	48
Modulis 5.1 : Došana un saņemšana (prasmju attīstīšana)	50
Ievads Modulim 5.1	50
Mācīšanās aktivitātes Modulim 5.1.....	51

Modulis 5.2 : Komandas darbs un konfliktu risināšana	54
Ievads Modulim 5.2	54
Mācīšanās aktivitātes Modulim 5.2.....	55
Modulis 5.3 : Efektīva komunikācija un plānošana. Komandas darbs, konfliktu risināšana	60
Ievads Modulim 5.3	60
Mācīšanās aktivitātes Modulim 5.3.....	61

Ievads

Ievads

Projekta “Vietējie un starptautiskie aktīvie seniori” mērķis ir veicināt brīvprātīgā darba pieaugumu, cilvēkiem vecumā 50+ (īpaši vīriešiem), uzlabot procesus un politiku brīvprātīgā darba organizācijās, mazināt sociālo izolāciju un uzlabot rakstītprasmi, matemātiskās prasmes un IT prasmes.

Gulbenes novada pašvaldība un nevalstiskās organizācijas Eiropā, tostarp *Pistes Solidaires*, *Replay Network*, *Associação Mais Cidadania*, un FOSA, sadarbojās, lai izglītotu un apmācītu seniorus, kuri citādi saskartos ar sociālo atstumtību un/ vai priekšlaicīgu pensionēšanos.

Pēc pētījuma partneri aplūko, kāda ir labākā prakse brīvprātīgajiem un organizācijām, kas strādā ar senioriem, vecumā 50+ Projekta partneri vēlējās izstrādāt mācīšanās aktivitātes, lai aptvertu dažādas tēmas.

Tēmas

- Brīvprātīgo motivēšana
- Starppaudžu brīvprātīgais darbs
- Aktīva pilsonība
- Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba (struktūra, veselība un drošība, polises)
- Prasmju attīstīšana (komandas darbs, konfliktu risināšana)

Šīs mācīšanās aktivitātes ir pieejamas, lai izstrādātu vietējo apmācības kursu, kas vairotu uzticību un balstītos uz ikdienas prasmēm, piemēram, digitālajām prasēm un sociālo tīklu izveidi. Šie apmācību kursi, cerams, palīdzēs cīnīties ar vientulību un izolāciju, kā arī veicinās senioru veselības un labklājības uzlabošanos. Palikt kopā un būt aktīviem ir ne tikai mūsu mantra, bet arī mūsu misija!



LOCAL AND INTERNATIONAL
ACTIVE
 SENIORS

Kā lietot uzdevumu komplektu

Uzdevumu komplekts

Uzdevumu komplektā ir iekļautas aktivitātes, kas izveidotas kopā ar citiem partneriem 7 galvenajās tēmās un apakštēmās, kas uzskaitītas zemāk. Uzdevumu komplekts sniegs norādījumus par tematiem un darbībām. Aktivitātes nodrošinās trenerus ar visu nepieciešamo informāciju, kas viņiem vajadzīga. Plašāku informāciju atradīsiet attiecīgajā tēmā un aktivitātē.

Konteksts

Uzdevumu komplektā iekļautās tēmas:

Brīvprātīgo motivēšana: Dažādi motivācijas veidi un kas motivē cilvēkus kļūt par brīvprātīgajiem

Starppaudžu brīvprātīgais darbs: Starppaudžu brīvprātīgais darbs ietver gados vecāku cilvēku darbu kopā ar jaunākiem cilvēkiem, lai viņi savā starpā varētu apmainīties ar zināšanām un mācīties viens no otra. IT prasmes ir viens no piemēriem, kur jaunieši ir ļoti zinoši, lai varētu palīdzēt gados vecākiem cilvēkiem.

Aktīva pilsonība: Iepazīstiet savu kopienu un priecāieties par to. Kas es esmu kā pilsonis un kā izmantot šīs zināšanas, būt daļai no kopienas un aktīvi iesaistīties pasākumos, novērtēt atšķirīgas kultūras un mācīties no tām, dalīties savās zināšanās ar citiem.

Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba (struktūra, veselība un drošība, polises): Brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt to pašu, ko darbiniekiem darba vidē. Viņiem jābūt informētiem par veselības un drošības politiku un par to, kā funkcionē brīvprātīgais darbs, iepazīstoties ar darbinieku un brīvprātīgo noteikumiem.

Prasmju attīstīšana (komandas darbs, konfliktu risināšana): prasmju attīstīšana ir galvenais faktors brīvprātīgajā darbā, tā dod iespēju katram indivīdam apgūt jaunas prasmes un izmantot jau esošās prasmes.

Komandas darbs un konfliktu risināšana: Lai darbs būtu produktīvāks un lietderīgāks, ir svarīgi būt daļai no komandas. Komandas darbs var dot reālu labumu cilvēkiem, kuriem trūkst pārliecības, jo pārējie komandas biedri var viņu iedrošināt un atbalstīt.

Efektīva saziņa un plānošana: Efektīva saziņa un plānošana ir jebkura brīvprātīgā darba galvenā sastāvdaļa. Tā palīdz veidot labākas darba attiecības, turēties pie uzdevumiem un ievērot termiņus.

Mērķis

Uzdevumu komplekta mērķis ir piedāvāt trenerim/nodarbību vadītājam dažādas aktivitātes/metodes pēc nepieciešamības brīvprātīgo sagatavošanai. Uzdevumu komplekts piedāvā gatavas idejas treneriem un šis resurss ir bezmaksas.

Aktivitātes

Aktivitātes var veikt gan grupās, gan individuāli. Ir dažāda veida aktivitātes, tomēr tās nepieciešams pielāgot atbilstoši katra potenciālā brīvprātīgā vajadzībām un iespējām.



Modulis 1: Brīvprātīgo motivēšana

Ievads

Brīvprātīgo motivācija dažādās Eiropas valstīs ir ļoti atšķirīga, jo ļoti lielu lomu spēlē arī vēsturiskie un sociālie faktori. Eiropā vērojami vairāki brīvprātīgā darba idejas scenāriji: dažās valstīs tas ir juridisks vai ētisks stimuls, citās valstīs tā ir vēlme realizēt savas spējas, citur tas ir risinājums valsts iestāžu neizpildītajām sociālajām vajadzībām.

Šīs atšķirības ļauj mums apvienot dažādas pieejas attiecībā uz senioru brīvprātīgo darbu un sabiedrības vajadzībām. Mēs katrs varam padomāt par to, kādus ieguvumus mums sniedz brīvprātīgais darbs – gan individuāli sev, gan sabiedrībai kopumā.

Šis modulis iekļauj divas aktivitātes/metodes:

- **Modulis 1.1 : Dažādi motivācijas veidi**
- **Modulis 1.2 : Motivācija brīvprātīgajam darbam**



Modulis 1.1: Dažādi motivācijas veidi

Ievads Modulim 1.1

Šim modulim vajadzētu palielināt brīvprātīgo izpratni par dažādiem brīvprātīgā darba motivācijas veidiem kā arī par viņu personīgo motivāciju veikt brīvprātīgo darbu.

Šī moduļa beigās dalībnieki varēs:

- Atpazīt dažādus brīvprātīgo motivēšanas veidus;
- Noteikt savu brīvprātīgā darba motivāciju

Visu modulī iekļauto nodaļu saraksts

- **1.nodaļa: Iemesli veikt brīvprātīgo darbu**

Aktivitāte A: Motivācijas

- **2.nodaļa: Mana motivācija brīvprātīgajam darbam**

Aktivitāte B: Ziedu spēks



Modulis 1.1: 1. nodaļa

Nodaļas nosaukums	Iemesli veikt brīvprātīgo darbu
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļa dalībnieki aplūkos dažādus motivācijas veidus un iemeslus, kāpēc veikt brīvprātīgo darbu.
Izpilde	Individuāli, sēžot aplī
Aktivitāte	Aktivitāte A : Motivācijas sejas
Atsauces un citi resursi	Clary et Al (1998) funkcionālisma teorija ISPA2012-C Martins & S Jesus & J Silva

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Motivācijas sejas
Vide	Individuāli, sēžot aplī
Aktivitātes apraksts	Katrs dalībnieks saņem papīra lapu ar atšķirīga personāža nosaukumu (piemēram, ugunsdzēsējs, vientuļa sieviete, jurists, tikko absolvējis sociālais darbinieks, priesteris, ceļotājs, zinātnieks, četru bērnu māmiņa, uzņēmējs...). Katram dalībniekam dodiet dažas minūtes, lai viņi izdomātu un uzrakstītu divus iemeslus, kāpēc attiecīgajam personāžam vajadzētu sākt veikt brīvprātīgo darbu. <u>Dalīšanās ar pārējiem un grupas diskusija:</u> Palūdziet dalībniekiem pastāstīt visai grupai, ko viņi ir izdomājuši par attiecīgo personāžu un kādēļ viņi ir izvēlējušies šos iemeslus. Treneris iepazīstina ar dažādiem brīvprātīgā darba motivācijas veidiem (pēc Clary Et Al (1998) funkcionālisma teorijas, tie sagrupēti dažādās motivācijas kategorijās (vērtības, izpratne, aizsardzība, karjera, pašapziņas veicināšana) <u>Kopsavilkums:</u> Nav pareizas vai nepareizas atbildes, kāda ir brīvprātīgā darba motivācija, jo katrai personai ir citāda motivācija dažādos viņa/viņas dzīves posmos un tā var būt atšķirīga, atkarībā no brīvprātīgā darba veida un konteksta.
Nepieciešamie resursi	Mazas, krāsainas papīra lapas ar personāžu nosaukumiem Funkcionālisma teorijas (Clary et al 1998) prezentācija
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas un/vai krāsaini zīmuļi Balta tāfele
Laiks/Ilgums	Min: 15 minūtes Max: 25 minūtes
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Mēģiniet izvēlēties pretrunīgus personāžus, lai būtu iespēja apspriest visdažādākos brīvprātīgā darba veikšanas iemeslus

Modulis 1.1: 2.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Mana motivācija brīvprātīgajam darbam
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļā dalībnieki domās par savu personīgo motivāciju brīvprātīgajam darbam
Izpilde	Aplī, strādājot pāros
Aktivitāte	Aktivitāte A : Ziedu spēks
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Ziedu spēks
Vide	Aplī, strādājot pāros
Aktivitātes apraksts	Katram dalībniekam iedodiet divas papīra ziedlapiņas. Palūdziet, lai katrs dalībnieks mirkli apdomā un tad uz katras ziedlapiņas uzraksta, kāda ir viņa motivācija veikt brīvprātīgo darbu. Sadaliet dalībniekus pāros. Palūdziet katram pārim, lai viņi izstāsta viens otram savu motivāciju. Pēc tam visiem atkal nepieciešams apvienoties vienā lielā grupā. Katram dalībniekam jāpieceļas kājās un savas papīra ziedlapiņas jāpievieno lielajam grupas ziedam. Iztaujāšana: Pajautājiert dalībniekiem, kā viņi jutās, kad viņiem bija jādomā par savu brīvprātīgā darba motivāciju un, ko viņi domāja, kad izdzirdēja pārējo dalībnieku motivācijas?
Nepieciešamie resursi	Īsti, dzīvi ziedi un papīra ziedu sagataves
Nepieciešamie piederumi	Līme
Laiks/Ilgums	Min: 20 minūtes
	Max: 30 minūtes
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Aktivitāti var veikt ar papīra ziedu sagatavēm vai arī ar īstajiem ziediem
	Dalībniekiem:

Modulis 1.2 : Motivācija brīvprātīgajam darbam

Ievads Modulim 1.2

Šis modulis ir par motivāciju veikt brīvprātīgo darbu. Brīvprātīgā darba mārketingis; aktivitāšu pielāgošana vietējām vajadzībām, brīvprātīgā darba pielāgošana personīgajām vēlmēm, savu prasmju izmantošana.

Šī moduļa beigās dalībnieki spēs:

- Noteikt savas interešu jomas un personīgās vēlmes;
- Apzināties savas sociālās prasmes;
- Novērtēt ieguvumus, ko sniedz kopējā rīcība

Visu modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa: Kāda ir motivācija un kāds ir brīvprātīgais?**

Aktivitāte A: Kāda veida motivācija un kāda veida brīvprātīgais?



Modulis 1.2: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Kāda ir motivācija un kāds ir brīvprātīgais?
Ievads	Šī moduļa mērķis ir ne tikai izprast dalībnieku personiskās vēlmes (vēlme justies noderīgam, sociālo saišu stiprināšana, juridisks pienākums, sagatavošanās profesionālās pārkvalificēšanās procesam u.c.), bet arī izprast “dziļo motivāciju.” Tajā pašā laikā, katram cilvēkam var būt noderīgi redzēt, kādu brīvprātīgo darbu viņi varētu veikt, ņemot vērā viņu personīgo pieredzi, sociālās prasmes un profesionālās prasmes.
Izpilde	Individuāli un kolektīvi
Aktivitāte	Aktivitāte A: Kāda veida motivācija un kāda veida brīvprātīgais?
Atsauces un citi resursi	Rokasgrāmata: “The kind of volunteer I am?” (“Kāda veida brīvprātīgais es esmu?” Maslova vajadzību piramīda

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Kāda veida motivācija?
Vide	Individuāli un kolektīvi
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes viegli var pielāgot visām valodām 1.dala (100 minūtes) 1. Kas Tu esi? – Katrs dalībnieks izvēlās 1 Dixit kārti un pamato savu izvēli (15 min) 2. Tava Maslova piramīda – Brīvprātīgie veido savu piramīdu ar iepriekš sagatavotiem materiāliem. (15 min) Vai šī piramīda var mainīties, ņemot vērā laika posmu, vietu vai valsti? (5 min) Ļoti maz cilvēku zina piramīdas kārtību tādā veidā, kā to izdomāja sociologs Maslovs. Katrs dalībnieks veido pats savu piramīdu. Pēc jautājuma par piramīdas mainību, atkarībā no dažādiem apstākļiem, trenerim būs iespēja saprast, cik dažādi ir dalībnieki. 3. Kad Tu jūties noderīgs? (15 min) Šajā aktivitātē dalībnieki ir aicināti paust savas sajūtas par to, ko viņi var sniegt citiem. 4 Kolektīvā prāta vētra par iespējamo brīvprātīgā darba motivāciju (20 min) Treneris rūpīgi apkopo diskusijas rezultātus un pieraksta katru izteikto motivāciju uz tāfeles. 5. Tu satiec Aldainu kopā ar viņa lampu ... 3 vēlēšanās labākai pasaulei. Uz mazajām līmlapiņām. (15 min) Dalībniekiem ir iespēja izteikt 3 vēlēšanās. Šīs vēlēšanās parādīs viņu pasaules redzējumu un izpratni par personīgajiem izaicinājumiem, tādējādi treneris varēs vēl vairāk iepazīt savus dalībniekus. 6. Man tas ļoti patika! Ko Jūs novērtējat savā profesionālajā darbībā? (15 min)

	Izmantojot mazās līmlapiņas, katrs dalībnieks ir aicināts uzrakstīt savus profesionālos talantus (paust savu personīgo viedokli). Gan trenerim, gan pārējiem grupas dalībniekiem tagad ir vēl plašāks redzējums par grupu.
Nepieciešamie resursi	Vajadzīgi: Dixit kārtis, Maslova piramīda, mazās līmlapiņas, lielas papīra lapas.
Nepieciešamie piederumi	Galdi, krēsli
Laiks/Ilgums	Min: 60 min Max: 110 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: - Nepieciešama iepriekšēja pieredze grupas saliedēšanā - Nepieciešama izpratne par vietējo situāciju un prasme komentēt to Dalībniekiem : - Grupa 8 cilvēki (ideālajā variantā); var būt arī grupa, kas sastāv no 6 – 10 cilvēkiem grupā;



Modulis 2: Starppaudžu brīvprātīgais darbs

Ievads

Šajā modulī aplūkotas aktivitātes, kas parāda starppaudžu brīvprātīgā darba nozīmi. Starppaudžu brīvprātīgais darbs ir labs veids, kā saliedēt sabiedrību, vairojot iecietību vienam pret otru, izprast dažāda vecuma cilvēku vajadzības, rast iespēju lietderīgi pavadīt brīvo laiku un būt noderīgiem sabiedrībai.

Starppaudžu brīvprātīgajam darbam var būt divi ieguvumi – viens ir īpašu zināšanu nodošana un otrs ir saistīta ar daudzveidīgām iespējām brīvprātīgā darba sektorā.

Brīvprātīgo darbu var organizēt, lai tiktu nodotas īpašas zināšanas, piemēram, no bērniem un jauniešiem uz senioriem, vai otrādi. Ir ļoti daudz zināšanu un prasmju, ko seniori ieguvuši savas dzīves laikā un kas būtu noderīgas bērniem un jauniešiem, piemēram, dažādi rokdarbi, ēst gatavošana kā arī pasākumu organizēšana skolās un bērnudārzos. Tas būtu noderīgi gan senioriem, gan bērniem un jauniešiem, jo ir daudz prasmju, ko bērni un jaunieši var nodot arī senioriem, piemēram, IT prasmes, informācijas meklēšana un apkopošana.

Brīvprātīgā darba iespējas ir ļoti plašas gan bērniem un jauniešiem, gan senioriem. Pēc savas pieredzes varam teikt, ka starppaudžu brīvprātīgais darbs vislabāk ir redzams dažādos pasākumos un festivālos, piemēram, dekorējot apkārtējo vidi.

- **Modulis 2.1: Starppaudžu brīvprātīgais darbs**
- **Modulis 2.2: Starppaudžu tikšanās**



Modulis 2.1: Starppaudžu brīvprātīgais darbs

Ievads Modulim 2.1

Šī moduļa beigās dalībnieki būs:

- Uzzinājuši par starppaudžu brīvprātīgo darbu savā kopienā
- Apzinājušies starppaudžu brīvprātīgā darba ieguvumus
- Sapratuši, kādas zināšanas un prasmes viņi var nodot jaunajai paaudzei
- Piedalījušies neformālās izglītības aktivitātēs un izteikuši viedokli
- Apzinājuši starppaudžu brīvprātīgā darba iespējas, potenciālu un ieguvumus
- Apguvuši paš-refleksiju un pašizpaušmi

Visu modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa: Starppaudžu brīvprātīgais darbs kā iespēja un abpusējs ieguvums**

Aktivitāte A: Starppaudžu mijiedarbības kartēšana



Modulis 2.1: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Starppaudžu brīvprātīgais darbs kā iespēja un abpusējs ieguvums
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šīs nodaļas mērķi ir atrast iespējas starppaudžu sadarbībai kopienā; pārdomāt savas zināšanas un prasmes, kas varētu būt noderīgas jaunajai paaudzei; apzināties, kādas zināšanas un prasmes varētu iemācīties no jaunās paaudzes.
Izpilde	Grupu darbs un individuāls darbs
Aktivitāte	Aktivitāte A: Starppaudžu mijiedarbības kartēšana
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Starppaudžu mijiedarbības kartēšana
Vide	Grupu darbs un individuāls darbs
Aktivitātes apraksts	- Sākumā visa grupa strādā kopā. Uz lielās lapas (viņa var atrasties gan uz galda, gan uz grīdas) nepieciešams uzzīmēt shematisku savas kopienas karti (pilsētas vai ciema). Visa grupa kopīgi apspriežas un shematiskajā kartē atzīmē vietas, kur atrodas organizācijas vai iestādes, kas strādā ar bērniem un jauniešiem, piemēram, skolas, bērnudārzi, jauniešu centri, nevalstiskās organizācijas. 15 minūtes. - Otrajā aktivitātes daļā senioriem nepieciešams izdomāt, kādas viņiem piemītošās prasmes un zināšanas varētu būt noderīgas jaunajai paaudzei, piemēram, kādas īpašas valodas zināšanas, rokdarbu prasmes, vēsturiskās zināšanas, spēles. Treneris var atvieglot šo aktivitāti minot piemērus, jo dažkārt senioriem ir grūti novērtēt savas zināšanas un prasmes. Seniori šīs prasmes raksta uz A4 lapas. (10 – 15 minūtes) - Pēdējais uzdevums ir sasaistīt senioru prasmes ar kartē atzīmētajām vietām. Piemēram, Linda uz mazās līmlapiņas uzraksta savu vārdu un to, ka viņa māc tamborēt. Viņa domā, ka šī prasme būtu noderīga jauniešu centrā esošajam rokdarbu pulciņam, tāpēc šī lapiņa tiek novietota uz kartē esošā jauniešu centra. Beigās, kad visi dalībnieki ir sarakstījuši savus vārdus un prasmes un uzlīmējuši uz kartes, treneris izveido kopsavilkumu un tagad visi dalībnieki var redzēt savas prasmes un lepoties ar tām! (10 – 15 minūtes)
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Mājīga telpa, krēsli Lielas papīra lapas, galds, mazās līmlapiņas, flomasteri, A4 papīra lapas
Laiks/Ilgums	Min: 35 min Max: 45 min

Komentāri un ieteikumi	Trenerim : nepieciešams pārzināt neformālās izglītības metodes
	Dalībniekiem : senioru brīvprātīgie, aptuveni 15 cilvēki grupā



Modulis 2.2: Starppaudžu tikšanās

Ievads Modulim 2.2

Šī moduļa beigās dalībnieki būs:

- Aplūkojuši savu vietējo kopienu un sapratuši, kur netiek ievērotas sociālās vajadzības;
- Ieguvuši izpratni par jēdzieniem „jauni” un „veci” cilvēki
- Vizualizējuši, kā attīstīt vietējo sadarbības tīklu

Visu modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa: Motivēt cilvēkus veikt starppaudžu brīvprātīgo darbu**

Aktivitāte A: Starppaudžu tikšanās



Modulis 2.2: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Motivēt cilvēkus veikt starppaudžu brīvprātīgo darbu
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Motivēt seniorus darboties kopā, vizualizēt konkrētas aktivitātes dažāda vecuma cilvēkiem, apmierināt lokālās vajadzības. Vecāka gadagājuma cilvēki ir daļa no mūsu pasaules. Ir jāsatiekas gan senioriem, gan jauniešiem un jāstrādā vienoti, lai aktīvie pensionāri varētu izbēgt no principa, kad vecāka gadagājuma cilvēki netiek novērtēti. Aktivitātes, kas redzamas zemāk, atsakās no principa, kad sabiedrībā tiek veidotas dalītas sociālās grupas, sadalot tajās cilvēkus pēc vecuma.
Izpilde	Individuālas un grupu diskusijas
Aktivitāte	Aktivitāte A: Starppaudžu tikšanās
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Starppaudžu tikšanās
Vide	Individuālas un kolektīvas diskusijas
Aktivitātes apraksts	Treneri diskutē ar brīvprātīgajiem, pārrunājot starppaudžu attiecības. 1. Ideālā pilsēta – uzzīmējiet savu ideālo pilsētu. Grupās pa 3 vai 4 cilvēkiem. (20 min) Katrai grupai ir liela papīra lapa, uz kuras viņi zīmē savu ideālo pilsētu. Pēc 15 minūtēm katra grupa prezentē savu pilsētu un pamato savu viedokli. 2. Kas trūkst manā pilsētā? No iepriekšējā zīmējuma līdz sarakstam, kas trūkst. (15 min) Treneris izveido sarakstu ar "trūkstošajām lietām." Trenerim īpaša uzmanība jāpievērš apkopotajām idejām, kas kopīgas ir visu vecumu cilvēkiem. 3. Pirms/pēc - 35 minūtes Sadaliet dalībniekus pāros. Izmantojot attēlus vai fotogrāfijas (māja, birojs, ģimene, rūpnīca, skola u.c.), katram pārim jāizvēlās 2 bildes un par katru attēlu atsevišķi, jāpārrunā, kas ir mainījies viņu dzīves laikā. Pēc 20 minūtēm treneris apkopo diskusiju rezultātus un ļauj citiem izteikt komentārus. (15 min) 4. Kopā - 30 minūtes No 2. uzdevumā esošā "trūkstošo lietu saraksta" jeb vajadzību saraksta, seniori izvēlās vienu no vajadzībām un strādā grupiņā pa 2 vai 3 cilvēkiem, lai kopīgi izlemtu, kā vislabāk veicināt dažāda vecuma cilvēku iesaistīšanos. Pēc 20 minūtēm treneris apkopo rezultātus un dalībniekiem atļauj izteikt komentārus (30 min) 5. Par un pret – formāls izvērtējums (10 min)
Nepieciešamie resursi	

Nepieciešamie piederumi	Lielas papīra lapas, krāsaini zīmūji
Laiks/Ilgums	Min: 120 min
	Max: 150 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim : • Pieredze grupas saliedēšanā • Zināšanas par vietējām organizācijām, vietējo kopienu • Sapratne par vietējo situāciju
	Dalībniekiem : 6 – 10 cilvēki, kuri spēj izteikties visiem saprotamā valodā



Modulis 3: Aktīva pilsonība

Ievads

Pilsoniskā līdzdalība ir jēdziens, kas sevī ietver daudz un dažādas aktivitātes, bet visbiežāk mēs to saistām ar politiku. Tomēr no projekta “Vietējie un starptautiskie aktīvie seniori” viedokļa, aktīva pilsonība būtu jāuztver daudz plašāk – ņemot vērā visus aktīvās sabiedrības līdzdalības līmeņus, ieskaitot arī kultūras, sociālo un ekonomisko līdzdalību.

Aktivitāšu piemēri:

- Nevalstisko organizāciju izveidošanās,
- Pilsoņu apvienošanās grupās, lai risinātu vietējās problēmas
- Dalība nevalstiskajās organizācijās
- Brīvprātīgais darbs,
- Politisko partiju vietējās aktivitātes
- Neformāla politiska līdzdalība, piemēram, demonstrācijas
- Attiecīgo funkciju veikšana pašvaldībā,
- Dalība vēlēšanās u.c.

Šī moduļa mērķis ir apmācīt potenciālos brīvprātīgos par to, ko nozīmē būt aktīvam pilsonim un ko viņi var darīt, lai uzlabotu apstākļus sev un savā kopienā. Svarīgi viņiem ir apzināties, ka katrs no viņiem ir veicis nozīmīgas darbības, pats par to pat neapzinoties. Lai attēlotu aktīvās pilsonības darbību daudzveidību, ir ieviesta 5 līmeņu klasifikācija, atkarībā no darbības jomas un apjoma:

- Aktivitātes, kas vērstas uz pašizaugsmi (piemēram, dalība senioru klubā vai senioru organizācijās);
- Pamatlīmeņa aktivitātes (piemēram, dzīvnieku barošana, palīdzība kaimiņam iepērkoties, rūpes par slimu ģimenes locekli);
- Aktivitātes vietējai sabiedrībai (piemēram, dzīvojamās platības tīrīšana, rotaļlaukuma izveide, brīvā laika aktivitāšu organizēšana vientuļiem cilvēkiem, putnu barotavu izveide);
- Organizēta darbība (piemēram, darbošanās organizācijā, kuras misija brīvprātīgajam ir pieņemama un svarīga);
- Aktivitātes augstākā līmenī (piemēram, aktivitātes, kuras saistītas ar visas sabiedrības problēmām – piemēram, sieviešu tiesības, ekoloģija, cilvēktiesību pārkāpumi, sabiedrības protesti, debates – arī sociālajos tīklos).

Dalībnieki uzzinās, cik daudzveidības ir brīvprātīgā darba iespējas viņu kopienā, kādas institūcijas ir iesaistītas brīvprātīgā darba organizēšanā, kāda infrastruktūra ir pieejama. Brīvprātīgie paši atklās un apzinās vietējās kopienas problēmas un problēmu risinājumus.

Nākamie brīvprātīgie sevi parādīs kā aktīvus sabiedrības locekļus, kuri izmantos savu iepriekš iegūto pieredzi un motivāciju, lai darītu labumu citiem un sabiedrībai kopumā.

Šajā modulī apskatītas aktivitātes, kas uzsver aktīvas pilsonības nozīmi

- **Modulis 3.1: Iepazīstiet savu kopienu un priecāieties par to**
- **Modulis 3.2 : Kas es esmu kā pilsonis un kā šīs zināšanas izmantot**



Modulis 3.1: Iepazīstiet savu kopienu un priecājieties par to

Ievads Modulim 3.1

Šajā modulī dalībniekiem vajadzētu uzzināt vairāk par savu kopienu un arī to, ko tas nozīmē - būt aktīvam pilsonim, kā arī – kādas brīvprātīgā darba iespējas ir kopienā un kā tiek godināts brīvprātīgais darbs.

Pēc šī moduļa, dalībnieki būs uzzinājuši:

- Kādas brīvprātīgā darba iespējas ir vietējā kopienā;
- Kas ir aktīva pilsonība;
- Kā būt novērtētam kā brīvprātīgajam

Visu modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa : Kas ir pieejams Tavā kopienā?**

Aktivitāte A : Globingo

Aktivitāte B : Četri vārdi

Aktivitāte C : Kopienas kartēšana

- **2.nodaļa : Kā būt novērtētam kā brīvprātīgajam**

Aktivitāte A : Brīvprātīgā darba godināšana

Aktivitāte B : Slikta brīvprātīgā darba koordinēšana



Modulis 3.1: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Kas ir pieejams Tavā kopienā?
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļā Jūs uzzināsi, ko nozīmē būt aktīvam pilsonim un kādas brīvprātīgā darba iespējas ir vietējā kopienā
Izpilde	Individuāli, pastaigājoties pa nodarbības telpu Nelielu grupu diskusijas
Aktivitāte	Aktivitāte A : Globingo Aktivitāte B : Četri vārdi Aktivitāte C : Kopienas kartēšana
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Globingo
Vide	Individuāli, pastaigājoties pa nodarbības telpu
Aktivitātes apraksts	Katram dalībniekam tiek iedots „Globingo” materiāls un viņš ar šo materiāli staigā pa nodarbības telpu. Visi dalībnieki staigā pa telpu un aizpilda savus „Globingo” materiālus, meklējot cilvēkus, kuri uz jautājumiem atbild ar vārdu „JĀ.” Jautājumu piemēri: Es jau iepriekš esmu bijis brīvprātīgais; Es dzīvoju Gulbenes novadā; Man ir suns. Kad dalībnieki ir atraduši cilvēku, kurš uz jautājumu atbild ar vārdu „JĀ,” viņiem skaļi ir jāizklieš „BINGO!” (10 – 15 min)
Nepieciešamie resursi	Sagatvots Globingo materiāls
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas
Laiks/Ilgums	Min: 15 min Max: 30 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim : Nepieciešams dot kādu piemēru. Jautājumus var pielāgot attiecīgajai grupai. Dalībniekiem :

Mācīšanās aktivitāte B

Aktivitāte B	Četri vārdi
Vide	Individuāls darbs/ grupu darbs, sēžot
Aktivitātes apraksts	Katrs dalībnieks atsevišķi izdomā 4 vārdus, kas ir svarīgākie raksturotāji vārdi aktīvai pilsonībai, ievietojot šos vārdus teikumā: „Aktīvam pilsonim jābūt” (10 min) Pēc tam sadaliet visus dalībniekus pāros. Katram pārim ir jāizvēlās 4 kopīgie vārdi no visām atbildēm. (10 min)

	Pēc tam apvienojiet pārus vairākās grupās (4-6 cilvēki) un atkal dalībniekiem nepieciešams vienoties par 4 vārdiem. (10 min) Tad apvienojiet 2 grupas vienā lielākā grupā un lūdziet dalībniekiem izvēlēties 4 vārdus (10 min) Apkopojiet atbildes uz lielās lapas un kopīgi izdiskutējiet par to, vai visi aktīvās pilsonības raksturojošie vārdi ir redzami uz lapas? (10 min)
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas un papīrs Lielās lapas
Laiks/Ilgums	Min: 50 min
	Max: 120 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim : Ja grupai grūti iesākt darbu, nepieciešams sniegt kādu piemēru
	Dalībniekiem :

Mācīšanās aktivitāte C

Aktivitāte C	Kopienas kartēšana
Vide	Mazās grupās (3-4 cilvēki), sēžot
Aktivitātes apraksts	Mazās grupās apskatiet apgabala karti (jāizmanto zemāk redzamā saite, tur ir karte). Dalībniekiem jāatrod: - Kādi pakalpojumi ir pieejami un redzami kartē? (Zilā krāsā) - Kādas prasmes ir kopienai? (Zaļš) Iezīmējiet kartē esošos apgabalus iepriekš minētajās krāsās (10 min) Tagad atļaujiet dalībniekiem izrādīt emocijas par dažādām kopienas daļām - Aplūkojiet emociju sarakstu (10 min) Pavaicājiet dalībniekiem, kādas kopienas daļas, viņuprāt, ir jāuzlabo - Iezīmējiet šos apgabalus sarkanā krāsā (10 min) Grupā pārrunājiet, kā šīs daļas varētu uzlabot. Noslēgumā apkopojiet visu diskusiju rezultātus (15 min)
Nepieciešamie resursi	Karte & emociju saraksts https://drive.google.com/file/d/1nZXFKdyt0hG1qGnRJZy-sjHGvI7juCAU/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1rEoC5FkMBtZxoSgvcAx--biGJdGq-aYJ/view?usp=sharing
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas un līmlapiņas Lielās lapas
Laiks/Ilgums	Min: 45 min
	Max: 90 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim :
	Dalībniekiem :

Modulis 3.1: 2.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Kā būt novērtētam kā brīvprātīgajam
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļā Jūs uzzināsi, kā sabiedrība var novērtēt brīvprātīgo darbu un kā novērst sliktu brīvprātīgā darba koordinēšanu
Izpilde	Grupas diskusija
Aktivitāte	Aktivitāte A : Brīvprātīgā darba godināšana Aktivitāte B : Slikta brīvprātīgā darba koordinēšana
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Brīvprātīgā darba godināšana
Vide	Grupas diskusija
Aktivitātes apraksts	Jautājumu un atbilžu sesija, kurā brīvprātīgais, kurš jau ilgi veic brīvprātīgo darbu, stāsta par to – kāpēc viņš veic brīvprātīgo darbu, kādi ir ieguvumi un kā viņš tiek novērtēts kā brīvprātīgais. (15 min) Aiciniet dalībniekus domāt par tēmu: „Kā Jūs godinātu brīvprātīgo darbu?” Pavaicājiet dalībniekiem, kā viņi saņem atzinību par savu profesionālo darbību. Ļaujiet dalībniekiem izmantot līmlapiņas un uzrakstiet idejas uz tām – uz katras līmlapiņas vienu ideju. (10 min) Apkopojiet iegūtās idejas un piemērus (10 min)
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Līmlapiņas, pildspalvas, lielās lapas
Laiks/Ilgums	Min: 35 min Max: 60 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Jūs variet pateikt kādu piemēru, kā godināt brīvprātīgo darbu. Piemēram, reizi gadā brīvprātīgos varētu aicināt vakariņās vai arī izsniegt viņiem sertifikātus. Dalībniekiem :

Mācīšanās aktivitāte B

Aktivitāte B	Slikta brīvprātīgā darba koordinēšana
Vide	Grupas diskusija
Aktivitātes apraksts	Noskatieties video, kurā redzama slikta brīvprātīgā darba vadība https://www.youtube.com/watch?v=lvrDWUecV2c (5 min) Uzdodiet grupai jautājumus - Kas tika darīts nepareizi? - Ko vajadzēja darīt, lai novērtētu brīvprātīgo? (15 min) Apkopojiet idejas (10 min)

Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Lielās lapas, pildspalvas, projektors un dators
Laiks/Ilgums	Min: 30 min
	Max: 60 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim :
	Dalībniekiem :



Modulis 3.2: Kas es esmu kā pilsonis un kā šīs zināšanas izmantot

Ievads Modulim 3.2

Šajā modulī dalībnieki uzzinās par aktīvu pilsoniskumu, resursiem, ko var izmantot, lai strādātu sabiedrības labā un par to, kā plānot šīs aktivitātes, izmantojot savu personīgo pieredzi un zināšanas.

Pēc šī moduļa, dalībnieki būs uzzinājuši:

- Par resursiem, ko izmantot, lai strādātu sabiedrības labā
- Kas ir aktīva pilsonība
- Kā efektīvi plānot aktivitātes vietējās sabiedrības labā

Visu modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa : Kādi ir Tavi resursi, lai veiktu darbības sabiedrības labā?**

Aktivitāte A: Resursu kolekcija

Aktivitāte B: Tava laika josla

- **Unit 2: Kā plānot aktivitātes vietējās sabiedrības labā**

Aktivitāte A: Aktīvās pilsonības veidi

Aktivitāte B: Metaplāns



Modulis 3.2: 1.nodaļa

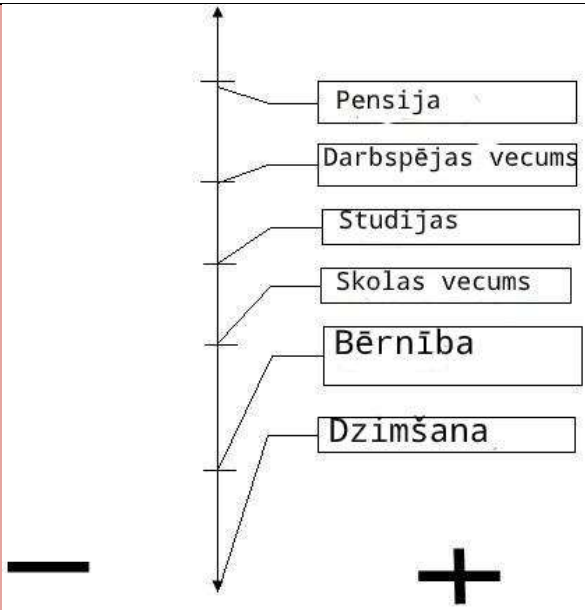
Nodaļas nosaukums	Kādi ir Tavi resursi, lai veiktu darbības sabiedrības labā?
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā modulī Jūs uzzināsi par resursiem, kurus var izmantot, lai darbotos sabiedrības labā
Izpilde	Individuāls darbs Grupas diskusija Prāta vētra
Aktivitāte	Aktivitāte A: Resursu kolekcija Aktivitāte B: Tava laika josla
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Resursu kolekcija
Vide	Individuāls darbs, grupas diskusija
Aktivitātes apraksts	Treneris izmanto līmlenti uz sienas, lai izveidotu tradicionāla drēbju skapja ietvaru – ar plauktiem un atvilkņiem. Katrs plaukts atbilst vienam apgabalam, ko apzīmē ar konkrētu krāsu, piemēram, vērtības – Kas man dzīvē ir svarīgs? (zila krāsa) Mani kontakti – nozīmīgi un interesanti cilvēki, ko es pazīstu vai organizāciju pārstāvji, neformālo grupu pārstāvji (zaļā krāsā) Zināšanas: Kāda ir mana specializācija? (dzeltenā krāsā) Prasmes: Kādas ir man piemītošās prasmes? (violetā krāsā) Mana sociālā pieredze (sarkanā krāsā) Dalībnieki saņem 5 krāsainas kartītes, uz kurām viņi raksta savus esošos resursus, atbilstoši katram apgabalam. Pēc šī uzdevumu veikšanas, dalībnieki līmē attiecīgās kartītes attiecīgo krāsu apgabalos. Pēc šī uzdevumu pabeigšanas, dalībnieki nostājas „skapja” priekšā un kopā ar treneri pārrunā skapja saturu.
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Krāsainas līmlapiņas Līmlente skapja ietvara izveidošanai Krāsainas A4 lapas (lai atzīmētu dažādus apgabalus) Marķieri Pildspalvas
Laiks/Ilgums	Min: 45 min Max: 90 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Nepieciešams parādīt kādu piemēru, ko varētu rakstīt uz krāsainajām lapiņām Dalībniekiem : dalībnieki domā tikai par saviem personīgajiem resursiem

Mācīšanās aktivitāte B

Aktivitāte B	Mana laika josla
Vide	Individuāls darbs, grupas diskusija, prāta vētra
Aktivitātes apraksts	Katram cilvēkam savā dzīvē ir atšķirīgas vērtības un lietas, kas viņam ir nozīmīgas. Šo vērtību hierarhiju atspoguļo mūsu veiktās darbības, jo mūs motivē dažādi faktori – tas pats attiecas arī uz brīvprātīgo darbu. Šie faktori var būt visdažādākie – vēlme palīdzēt, vēlme darīt ko labu, kā arī, īpaši senioru vidū, vēlme būt starp līdzīgiem cilvēkiem, būt vajadzīgiem. Ir ļoti svarīgi, ka cilvēks, kurš vēlas veikt brīvprātīgo darbu, apzinās savu motivāciju tam. Tas ļaus viņam izvēlēties atbilstošu darbu. Pateicoties šim faktoram, viņš veiks brīvprātīgo darbu ilgtermiņā. Diemžēl ļoti bieži brīvprātīgie neapzinās savu motivāciju, kāpēc viņi veic brīvprātīgo darbu. Šīs aktivitātes mērķis ir atrast šos faktorus. Pateicoties dažādiem svarīgiem dzīves notikumiem, mēs varam noteikt, kas mūs motivēja vai pamudināja pieņemt svarīgus lēmumus. Tie var būt gan pozitīvi, gan negatīvi faktori (piemēram, mans draugs slimo ar smagu slimību un es vēlos savākt naudu viņa ārstēšanai) Turklāt, cilvēki, kas piedalās šajā aktivitātē, var iepazīties ar citu dalībnieku motivāciju un, iespējams, tas viņus iedvesmos. Ņemot vērā to, ka šī moduļa galvenais mērķis ir iegūt prasmi plānot brīvprātīgā darba aktivitātes, šī uzdevuma pēdējā daļa ir darbs grupā, lai izvēlētos darbības virzienus, kas atbilst dalībnieku motivācijai. Tādā veidā brīvprātīgie varēs pieņemt apzinātus un pārdomātus lēmumus par brīvprātīgo darbu un veikt tādu darbu, kas atbilst viņu vērtībām un pieredzei. 1. Treneris katram dalībniekam iedod 3 A5 izmēra lapas un aicina viņus uz katras lapas uzrakstīt svarīgākos dzīves notikumus no savas pieredzes, kas viņiem lika iesaistīties kopienas aktivitātēs, vai, runājot plašāk, kas viņus mudināja būt aktīviem savā kopienā. Jāpiemin, ka tā var būt gan pozitīva pieredze (klūšana par skolas pašpārvaldes priekšsēdētāju, klūšana par pensionāru), gan negatīva pieredze (šķiršanās, slimis cilvēks ģimenē). 2. Kamēr dalībnieki raksta piemērus uz lapām, treneris ar līmlenti istabas vidū sagatavo laika asi (uz lapām nepieciešams izdrukāt laika posmus):

	
	3. Katrs dalībnieks izklāj savas lapas laika ass kreisajā pusē un attiecīgās ass augstumā, kas atbilst konkrētajam laika periodam. Dalībnieks īsi komentē savu pieredzi. 4. Pēc nelielajām prezentācijām, treneris vada īsu diskusiju, jautājot dalībniekiem, piemēram, kas viņus motivēja šīm darbībām – gatavība palīdzēt, būt kopā ar citiem, atzinība u.c. Treneris šīs motivācijas fiksē uz lielās lapas un pēc tam uzdod jautājumu dalībniekiem: kas vēl varētu motivēt viņus rīkoties? Tiek izveidots kopīgs motivācijas katalogs. 5. Treneris dalībniekus sadala grupās un katrai grupai piešķir 2 – 3 motivācijas no iepriekš izveidotā motivācijas kataloga. Katrai grupai ir jāizdomā, kādas darbības veicinātu šīs motivācijas, piemēram, vēlme būt kopā ar citiem – nepieciešamās darbības, lai šī motivācija rastos, būtu kopīga projektu rakstīšana un īstenošana, dalība mācībās. 6. Visi kopā vai arī atsevišķi katrā grupā tiek izveidots viens pasākums/notikums, kas atbilstu daudzu cilvēku vajadzībām.
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Lielās lapas Marķieri A5 lapas Līmlente
Laiks/Ilgums	Min: 60 min Max: 120 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Nepieciešams sniegt kādu piemēru Dalībniekiem: Dalībnieki domā tikai par savu personīgo pieredzi

Modulis 3.2: 2.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Kā efektīvi plānot aktivitātes vietējās sabiedrības labā
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā modulī Jūs uzzināsi vairāk par aktīvu pilsoniskumu un to, kā plānot aktivitātes, balstoties uz savām zināšanām un pieredzi
Izpilde	Individuāls darbs Grupas diskusija
Aktivitāte	Aktivitāte A: Aktīvās pilsonības veidi Aktivitāte B: Metaplāns
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

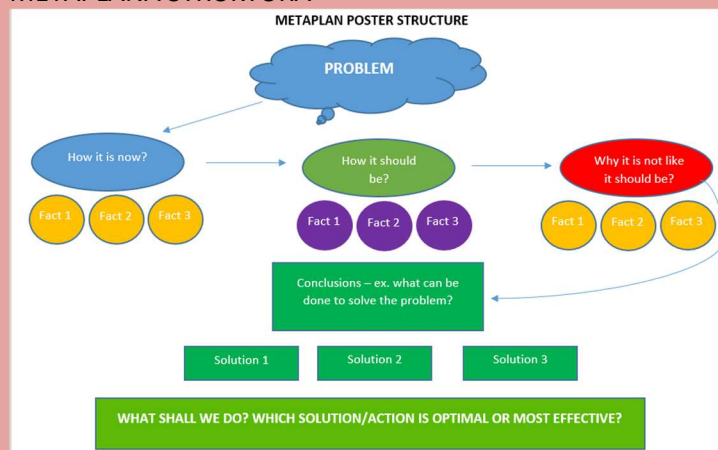
Aktivitāte A	Aktīvās pilsonības veidi
Vide	Individuāls darbs Grupas diskusija
Aktivitātes apraksts	Aktivitāte sākas ar diskusiju par to, kādi sociālo aktivitāšu veidi ir zināmi dalībniekiem. Tālāk treneris vada mini lekciju par dažādiem sociālo aktivitāšu veidiem, t.i: 1. Aktivitātes, kas vērstas uz pašizaugsmi (piemēram, dalība senior klubā vai senioru organizācijās); 2. Pamatlīmeņa aktivitātes (piemēram, dzīvnieku barošana, palīdzība kaimiņam iepērkoties, rūpes par slimu ģimenes locekli); 3. Aktivitātes vietējai sabiedrībai (piemēram, dzīvojamās platības tīrīšana, rotaļlaukuma izveide, brīvā laika aktivitāšu organizēšana vientuļiem cilvēkiem, putnu barotavu izveide); 4. Organizēta darbība (piemēram, darbošanās organizācijā, kuras misija ir man pieņemama un svarīga); 5. Aktivitātes augstākā līmenī (piemēram, es piedalos aktivitātēs, kuras saistītas ar visas sabiedrības problēmām – piemēram, sieviešu tiesības, ekoloģija, cilvēktiesību pārkāpumi, sabiedrības protesti, debates – arī sociālajos tīklos). Treneris uz telpas sienām uzlīmē 5 lielās lapas. Uz katras no šīm lapām ir uzrakstīts viens no sociālo aktivitāšu veidiem. Dalībniekiem jāpieraksta aktivitātes, ko viņi ir veikuši katrā no sociālo aktivitāšu veidiem. Dalībniekiem jāpieraksta arī aktivitātes, kuras viņi vēlētos veikt. Gan jau paveiktās aktivitātes, gan vēlamās aktivitātes jāraksta uz līmlapiņām. Aktivitātes beigās treneris organizē diskusiju par zemāk redzamajiem jautājumiem: Kuri no sociālo aktivitāšu veidiem ir vispopulārākie un kuros atsaucība ir mazāka; Kādi ir iemesli?

	Kādi ir šķēršļi sociālo aktivitāšu veikšanai? Kā pārvarēt šos šķēršļus? Kā es varu izmantot savus resursus, lai piedalītos aktivitātēs, kurās iepriekš neesmu piedalījies?
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Krāsainas līmlapiņas Lielās lapas Markieri Pildspalvas Pēc izvēles – prezentācija ar dažādu sociālo aktivitāšu piemēriem un aprakstiem + projektors
Laiks/Ilgums	Min: 60 min Max: 90 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Sagatavojiet interesantu prezentāciju ar iedvesmojošiem sociālajiem pasākumiem – gan vietējiem, gan starptautiskiem Dalībniekiem :

Mācīšanās aktivitāte B

Aktivitāte B	Metaplāns
Vide	Grupas diskusija, prāta vētra
Aktivitātes apraksts	Visa moduļa mācību priekšmets ir: kas es esmu kā pilsonis un kā šīs zināšanas izmantot, lai rīkotos. Tas nozīmē, ka mērķis ir ne tikai nodot zināšanas par to, kas ir aktīva pilsonība, bet arī sistematizēt zināšanas par vietējo sabiedrību un tās problēmām. Metaplāna aktivitātes mērķis ir paskatīties uz problēmu no dažādiem aspektiem un koncentrēties uz problēmas risinājuma meklēšanu. Šai metodei ir vairākas priekšrocības: • tiek sniegts plašs skatījums uz problēmu • ir iespēja sarunāties ar katru grupas dalībnieku • tiek ieinteresēts katrs grupas dalībnieks • dalībnieki mācās izdarīt secinājumus un izteikt savu viedokli • dalībnieki mācās analizēt un apkopot informāciju • ir iespēja mācīties darba plānošanu • tā ir zināšanu sistematizēšana • ir iespēja salīdzināt dažādus grupas dalībnieku viedokļus • tiek papildinātas dalībnieku zināšanas par attiecīgo tēmu • tiek paaugstināta darba efektivitāte Diskusijas laikā dalībnieki aplūko problēmu no dažādiem aspektiem, kas beigās palīdz rast optimālu problēmas risinājumu.

METAPLĀNA STRUKTŪRA



METAPLĀNS – diskusiju, kuras laikā dalībnieki kopā izveido plakātu šīs diskusijas grafiskai attēlošanai. Diskusiju var organizēt gan lielās, gan mazās grupās.

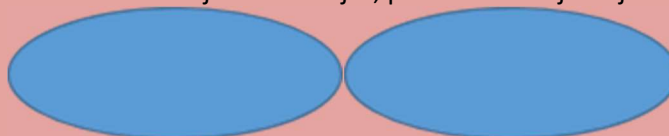
Elementi, kas nepieciešami metaplāna diskusijai:

- taisnstūrveida dēlis, uz kura ar līmlenti vai līmmasu var pielīmēt papīra lapu

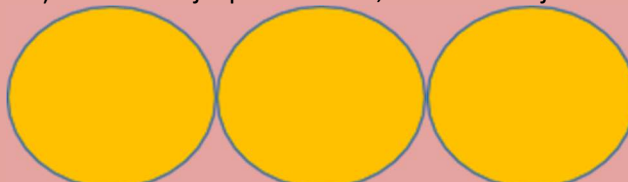
Papīrs, izmērā 145/122cm

- kartītes 3 košās krāsās un dažādās formās

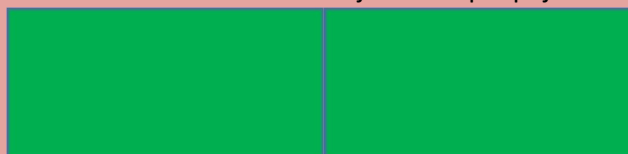
OVĀLA FORMA - uz tām jāraksta idejas, problēmas un jautājumi



APĻA FORMA – jāapraksta fakti, esošā situācija



TAISNSTŪRA FORMA – secinājumi un apkopojums



MĀKOŅA FORMA – uz tā uzraksta diskusijas galveno priekšmetu

Plakāta izveidošanas noteikumi:

	Plakāta lauks jāsadala apgabalos Kā tas ir šobrīd – pašreizējās situācijas apraksts ir jāraksta uz apla formas kartītēm Kā tam vajadzētu būt – informācija par vēlamo situāciju ir jāraksta uz taisnstūra formas kartītēm Kāpēc nav tā, kā vajadzētu būt – informācija par atšķirībām un to cēloņiem jāraksta uz ovālās formas kartītēm Secinājumi – jāraksta uz taisnstūra formas kartītēm, lai tas kalpotu kā stimuls turpmākajām darbībām Plakāta augšā ar lieliem burtiem uz mākoņa formas kartītes ir uzrakstīta diskusijas tēma. Tā ir jānoformulē skaidri jautājuma formā. Dalībnieki uz dažādu krāsu kartītēm pieraksta savas domas un pieliek tās attiecīgajā vietā. Pēc tam tiek organizēts plakāta prezentācijas posms. Iegūto plakātu var izmantot turpmākajam darbam. Ir ļoti svarīgi, lai visi uzrakstītie teksti uz kartītēm būtu skaidri salasāmi un saprotami. Lai to izdarītu, izmantojiet marķierus un samaziniet vārdu skaitu līdz minimumam.
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	- taisnstūrveida dēlis, uz kura ar līmlenti vai līmmasu var pielīmēt papīra lapu - pelēks iesaiņojamais papīrs, izmēros 145/122cm - spilgtas krāsas kartītes dažādās formās: mākoņa, ovālā, aplī un taisnstūrī - marķieri
Laiks/Ilgums	Min: 60 min Max: 120 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Pirms aktivitātes nepieciešams sagatavot kartītes dažādās formās un apdomāt problēmtēmas Dalībniekiem :

Modulis 4: Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba (saturs, veselība un drošība, apdrošināšana polises)

Ievads

Kad brīvprātīgais sāk izmantot brīvprātīgā darba iespējas, viņam noteikti būs savi iemesli, kāpēc izvēlēties kādu konkrētu organizāciju, bet tam, ko viņi sagaida no organizācijām, jābūt loģiski pamatotam. Dažās valstīs ir izstrādātas pamatnostādnes par to, ko brīvprātīgie var sagaidīt no organizācijām, kurās veic brīvprātīgo darbu. Šajā modulī aplūkosim to, kas ir svarīgi, veicot brīvprātīgo darbu, savas tiesības un to, ko mēs varam sagaidīt no organizācijām.

- Arī brīvprātīgajā darbā Jums ir savas tiesības
- Strādāt veselīgā un drošā vidē
- Pienākumu apraksts
- Apmācības un uzraudzība
- Aizsardzība un apdrošināšana
- Brīvdienas

Brīvprātīgajam būtu jāuzdod sev šādi jautājumi:

- Vai viņam šī sadarbība ir piemērota?
- Vai viņš saprot, kas no viņa tiek sagaidīts?
- Vai viņš saprot, ko organizācija viņam var sniegt?

Šajā modulī apskatītas aktivitātes:

- **Modulis 4.1: Ko Tu sagaidi, veicot brīvprātīgo darbu**
- **Modulis 4.2 : Brīvprātīgā darba vadība**
- **Modulis 4.3 : Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba (saturs, veselība un drošība, polises)**



Modulis 4.1: Ko Tu sagaidi, veicot brīvprātīgo darbu

Ievads Modulim 4.1

Šī moduļa beigās dalībnieki būs uzzinājuši:

- Kas organizācijām būtu jānodrošina
- Kas brīvprātīgajiem būtu jāsaista, veicot brīvprātīgo darbu

Šajā modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa: Kā Tu domā, ko organizācijai vajadzētu nodrošināt**

Aktivitāte A: Jūsu teiktais

- **2.nodaļa: Ko organizācijai vajadzētu nodrošināt**

Aktivitāte B: Vadlīnijas



Modulis 4.1: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Kā Tu domā, ko organizācijai vajadzētu nodrošināt
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļā dalībnieki apskatīs, ko, viņuprāt, organizācijai vajadzētu nodrošināt
Izpilde	Grupas diskusija
Aktivitāte	Aktivitāte A : Jūsu teiktais
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Jūsu teiktais
Vide	Pāros, sēžot
Aktivitātes apraksts	Dalībnieki pāros runā par to, ko viņi sagaida no organizācijām, kurās veic brīvprātīgo darbu. Palūdziet dalībniekiem pierakstīt savas idejas uz lapiņām. Pēc 5 minūtēm apvienojiet visu grupu kopā un lūdziet katram pārim izteikt savas domas. Uzrakstiet visas domas uz tāfeles.
Nepieciešamie resursi	Nav nepieciešami papildus materiāli
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas un līmlapiņas Lielās lapas
Laiks/Ilgums	Min: 20 min Max: 45 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim : Nepieciešams sniegt kādu piemēru Dalībniekiem : Mēģiniet būt pāri ar cilvēku, ar kuru Jums ir līdzīgas intereses



Modulis 4.1: 2.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Ko organizācijai vajadzētu nodrošināt
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļā dalībnieki uzzinās to, ko organizācijai vajadzētu nodrošināt un izpratīs arī to, ko viņi paši var saņemt no organizācijas, kurā veic brīvprātīgo darbu
Izpilde	Prezentācija
Aktivitāte	Aktivitāte A: Vadlīnijas
Atsauces un citi resursi	https://volunteercentrehcvs.wordpress.com/organisations/ Informācija pieejama angļu valodā

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Vadlīnijas
Vide	Mazās grupās, pa 3-4 cilvēkiem, sēžot
Aktivitātes apraksts	Sākumā parādiet dalībniekiem “6 punktu solījumu”: • Brīvprātīgo iesaistīšanas plānošana • Brīvprātīgā atlases process • Ievadišana brīvprātīgajā darbā • Atbalsts un drošība • Apmācības un personīgā attīstība • Brīvprātīgo iesaistīšana, atzīšana un novērtēšana Mazās grupās pa 3-4 cilvēkiem katra grupa pārrunā divus punktus no “6 punktu solījuma” – ko tas viņiem nozīmē? Katra grupa raksta savas atbildes uz lielajām lapām. (10 minūtes) Tad katra grupa iepazīstina pārējos dalībniekus ar savām atbildēm (15 minūtes) Pabeidziet šo aktivitāti ar prezentāciju, kurā “6 punktu solījums” izskaidrots plašāk, lai dalībnieki saprastu, kāda veida atbalsts viņiem būtu jāsaņem no organizācijām.
Nepieciešamie resursi	Prezentācija ar “6 punktu solījumu” https://volunteercentrehcvs.wordpress.com/organisations/
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas un lielās lapas Dators, projektors un ekrāns
Laiks/Ilgums	Min: 30 min Max: 45 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Nepieciešams dot kādu piemēru Dalībniekiem: viņi nav jāzina teorija, bet gan jāpauž savs personiskais viedoklis, ko viņi saprot zem katra 6 punktu solījuma

Modulis 4.2: Brīvprātīgā darba koordinēšana

Ievads Modulim 4.2

Kaut arī pirms brīvprātīgā darba uzsākšanas brīvprātīgajam jau būs daudz informācijas, lai viņi justos motivēti un gūtu labumu, ir jāzina daži padomi, kas brīvprātīgajam būtu jāsaprot no brīvprātīgā darba:

Ir jābūt kontaktpersonai organizācijā, pie kuras Jūs varat vērsties jebkurā laikā ar visdažādākajiem jautājumiem

Brīvprātīgais darbs var būt īstermiņa (kāds konkrēts uzdevums) vai ilgtermiņa. Ilgtermiņa brīvprātīgajā darbā būtu vēlams noslēgt līgumu/vienošanos, lai tajā atrunātu svarīgus jautājumus, piemēram, brīvprātīgā darba periods, darba uzdevumi, apdrošināšana, darba rezultāti, sertifikāts.

Ja tas ir nepieciešams personas profesionālajai izaugsmei un karjerai, variet lūgt uzņēmējai organizācijai izsniegt sertifikātu par brīvprātīgajā darbā iegūtajām prasmēm un zināšanām. Tas var būt gan sertifikāts, gan cita veida dokuments.

Ir svarīgi izprast tās valsts tiesību aktus, kurā Jūs veiciet brīvprātīgo darbu. Dažās valstīs ir īpašs likums, kas regulē brīvprātīgo darbu (Likums Latvijā atrodams šeit -<https://likumi.lv/ta/id/275061-brivpratiga-darba-likums>).

Ņemiet vērā, ka brīvprātīgajā darbā nav paredzēta alga, bet tas neizslēdz cita veida atbalstu – kompensāciju, apmaksātus ceļa izdevumus, bezmaksas ieeju pasākumā, ēdināšanu.

Šī moduļa beigās dalībnieki būs uzzinājuši:

- Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba
- Kāds atbalsts viņiem būs nepieciešams
- Kādus jautājumus viņi vēlētos uzdot brīvprātīgā darba koordinatoram

Šajā modulī iekļautās nodaļas:

- **1.nodaļa : Brīvprātīgo atbalstīšana**

Aktivitāte A: Kā atbalstīt tos, kas paši atbalsta



Modulis 4.2: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Brīvprātīgo atbalstīšana
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Atbalsts ir ļoti svarīgs brīvprātīgajiem. Sākumā nepieciešams saprast brīvprātīgā darba ciklu (brīvprātīgo atrašana, sagatavošana, aktivitāšu nodrošināšana, novērtēšana, motivācija u.c.) Mazākās grupās nepieciešams pārrunāt, kāda veida atbalsts brīvprātīgajiem vajadzīgs katrā brīvprātīgā darba ciklā un kādus jautājumus viņiem vajadzētu uzdot brīvprātīgā darba koordinātoram.
Izpilde	Trenera diskusija ar dalībniekiem par brīvprātīgā darba ciklu, shematiska attēla vidošana
Aktivitāte	Aktivitāte A: Kā atbalstīt tos, kas paši atbalsta
Atsauces un citi resursi	-

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Kā atbalstīt tos, kas paši atbalsta
Vide	12 – 20 cilvēku liela grupa ar vai bez iepriekšējas pieredzes brīvprātīgajā darbā. Visi sēž aplī un strādā grupās pa 4 vai 5 cilvēki
Aktivitātes apraksts	- Sēžot aplī, treneris kopā ar dalībniekiem apspriež un precizē brīvprātīgā darba ciklu un tā posmus, sastādot shematisku apli un ierakstot visus nosaukumus (15 – 20 min) - Dalībniekiem nepieciešams sadalīties grupās pa 4 – 5 cilvēki. Katrai grupai ir jāatbild uz šādiem jautājumiem: - Kāds atbalsts viņiem būtu nepieciešams katrā brīvprātīgā darba cikla posmā? Atbilde jāuzraksta uz A4 formāta lapas - Kādus jautājumus viņi vēlētos uzdot uzņēmējai organizācijai par katru cikla posmu? (15 – 20 min) - Visas grupas tiek apvienotas vienā lielā grupā un treneris kopā ar dalībniekiem pārrunā rezultātus. Uz shematiskā apla tiek uzrakstīti padomi par nepieciešamo atbalstu. Šo kopīgi veidoto zīmējumu var dot organizācijām, kuras koordinē vai uzņem brīvprātīgos. Rezultātus var apkopot kā materiālu, kas būs noderīgs organizācijām (15 – 20 min)
Nepieciešamie resursi	-
Nepieciešamie piederumi	Krēsli, lielās lapas, tāfele, flomasteri, A4 lapas
Laiks/Ilgums	Min: 45 min Max: 60 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: neformālās izglītības treneris ar zināšanām par brīvprātīgā darba ciklu Dalībniekiem: seniori ar vai bez brīvprātīgā darba pieredzes



Modulis 4.3: Ko brīvprātīgajiem vajadzētu sagaidīt no brīvprātīgā darba (saturs, veselība un drošība, polises)

Ievads Modulim 4.3

Šajā modulī potenciālajiem brīvprātīgajiem ir iespējams uzzināt un diskutēt par brīvprātīgo darbu kā sistēmu: ko tas viņiem var dot un kā tas var palīdzēt pārvarēt sevi un savas robežas.

Šī moduļa beigās dalībnieki būs:

- Vairojuši izpratni par to, kas ir brīvprātīgais darbs
- Snieguši ieguldījumu brīvprātīgā darba popularizēšanā

Šajā modulī iekļautās nodaļas:

- **1.nodaļa : Kas ir brīvprātīgais darbs**

Aktivitāte A: Brīvprātīgais darbs var darīt mani...



Modulis 4.3: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Kas ir brīvprātīgais darbs
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šīs nodaļas mērķi: - Vairot izpratni par to, kas ir brīvprātīgais darbs - Dot iespēju dalībniekiem izteikt savas vēlmes un vajadzības - Sniegt ieguldījumu brīvprātīgā darba popularizēšanā
Izpilde	Nav īpašu prasību, dalībnieki sadalīti mazās grupās
Aktivitāte	Aktivitāte A: Brīvprātīgais darbs var darīt mani..
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Brīvprātīgais darbs var darīt mani..
Vide	Nav īpašu prasību, dalībnieki sadalīti mazās grupās
Aktivitātes apraksts	Pēc dalībnieku sadalīšanas grupās, iedodiet viņiem 3 lielās lapas, uz kurām ir uzzīmēts liels „+” un 3 lapas, uz kurām ir uzzīmēts liels „-”. Parādiet viņiem video par Sarkano krustu. Video atskaņošanas laikā rādiet subtitrus. https://youtu.be/Ee9j8dJdl1s Šodien es jūtos + (vēl) + skaistāks + drosmīgāks + garāks + stiprāks + kaujinieciskāks + labāks + tīrāks + konstruktīvāks + bagātāks + romantiskāks + ātrāks + par tevi Mandāts: Ja Jūs interesē brīvprātīgais darbs, tas nozīmē, ka Jums ir kāda ideja par tā ietekmi. Neņemsim vērā to, ko Jūs varat dot citiem ar savu brīvprātīgo darbu, bet koncentrēsimies uz to, kas ar Jums notiks brīvprātīgā darba laikā. Izveidojiet pats savu reklāmas ideju, par piemēru ņemot Sarkanā krusta video. „+” norāda uz to, ko Jūs varat iegūt vai pilnveidot „-” norāda uz ierobežojumiem, kurus Jūs varat pārvarēt brīvprātīgā darba laikā (piemēram, kautrīgums)

	Apvienojoties visiem lielajā grupā, padalieties ar katras grupas ideju. Sāciet diskusiju par brīvprātīgā darba gaidām un iespējamo ietekmi, uz sienas izveidojot sadaļu „slavas zāle.”
Nepieciešamie resursi	Links uz video https://youtu.be/Ee9j8dJdl1s
Nepieciešamie piederumi	Video projektors, lielās lapas (vismaz A3, bet vēlams lielākas)
Laiks/Ilgums	Min: 60 min Max: 90 min
Komentāri un ieteikumi	Dalībniekiem : Trenerim : Nav nepieciešams izmantot visas dotās lapas, izmantojiet tik, cik nepieciešams



Modulis 5: Prasmju pilnveidošana (komandas darbs, konfliktu risināšana)

Ievads

Projekta “Vietējie un starptautiskie aktīvie seniori” ietvarā brīvprātīgo darbu mēs uztveram kā mācīšanās pieredzi. Brīvprātīgais darbs nozīmē, ka seniori gūst jaunu pieredzi un paplašina savu redzesloku, uzzina daudz vairāk par sevi un turpina pilnveidoties.

Brīvprātīgais darbs ir nepārtraukta prasmju pilnveidošana mūžizglītības kontekstā.

Mācīšanās brīvprātīgajā darbā ir mācīšanās darot. Tā veicina personīgo izaugsmi un savu prasmju pilnveidi. Brīvprātīgais uzņemas atbildību gan pret sevi, gan citiem iesaistītajiem.

Brīvprātīgie iegūst vērtīgu pieredzi, kas noteikti ietekmēs viņu personīgo un profesionālo attīstību. Viņi iegūst daudzveidīgas prasmes, piemēram, komunikācija, komandas darbs, konfliktu risināšana, valodas, starpkultūras kā arī radošums, elastība, pielāgošanās.

Brīvprātīgajam darba ir milzīga ietekme uz senioru mācīšanos un prasmju pilnveidošanu, jo īpaši, ja seniori savas iepriekš iegūtās prasmes un zināšanas sasaista ar brīvprātīgajā darbā iegūtajām. Džons Devejs (John Dewey), amerikāņu filozofs, psihologs un izglītības reformatos apstiprina: “Mēs nemācamies no pieredzes, mēs mācamies no pieredzes atspoguļošanas.”

Balstoties uz Pasaules ekonomikas foruma pētījumiem, ir definētas 8 galvenās attīstības jomas, kuras var veicināt brīvprātīgā darba pieredze vietējā vai starptautiskā līmenī:

1. Komunikācija un informācijas tehnoloģiju izmantošana;
2. Darbs komandā;
3. Kritiskā domāšana un problēmu risināšana;
4. Radošums un uzņēmējdarbība
5. Attieksme pret darbu (atbildība, elastība, pielāgošanās)
6. Efektīva orgnaizācija
7. Mācīšanās mācīties;
8. Vadība un citu cilvēku vadīšana

Šis modulis ir par prasmju pilnveidošanu brīvprātīgajā darbā, izmantojot aktivitātes; Došana un saņemšana; Komandas darbs un konfliktu risināšana; Efektīva komunikācija un plānošana.”

- **Modulis 5.1 : Došana un saņemšana (prasmju pilnveidošana)**
- **Modulis 5.2 : Komandas darbs, konfliktu risināšana**
- **Modulis 5.3 : Efektīva komunikācija un plānošana**



Modulis 5.1: Došana un saņemšana (prasmju attīstīšana)

Ievads Modulim 5.1

Šajā modulī dalībnieki palielinās savu izpratni par to, ko viņi var darīt, ko viņi vēlas darīt un ko viņi vēlētos attīstīt, veicot brīvprātīgo darbu.

Šī moduļa beigās dalībnieki būs:

- Sapratuši, kas viņiem ir galvenais (zināšanas vai prasmes)
- Sapratuši jomas, kurās viņi varētu būt noderīgi
- Sapratuši, ko viņi vēlētos iegūt no brīvprātīgā darba pieredzes

Šajā modulī iekļauto nodaļu saraksts

- **1.nodaļa: Manas priekšrocības un kur es tās varu izmantot**

Aktivitāte A: Priekšrocību galerija

Aktivitāte B: Pilsētas celtnieks

- **2.nodaļa: Mana peļņa**

Aktivitāte A: Pilsētas pētnieks



Modulis 5.1: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Manas priekšrocības un kur es tās varu izmantot
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļā dalībnieki sapratīs, ko viņi uzskata par savām priekšrocībām un kādos apstākļos šīs priekšrocības viņi varētu izmantot
Izpilde	Personīgās pārdomas, grupas diskusija
Aktivitāte	Aktivitāte A: Priekšrocību galerija Aktivitāte B: Pilsētas celtnieks
Atsauces un citi resursi	Grāmata: Sunderland, M., & Engleheart, P. (2015). Draw on your emotions: Creative ways to explore, express and understand. Speechmark Publishing: London.

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Priekšrocību galerija
Vide	Individuāli, sēžot
Aktivitātes apraksts	Palūdziet dalībniekiem rāmīšos ierakstīt savas personīgās īpašības, kas viņiem šķiet vērtīgas - kuras ir tās īpašības, kuras ir pelnījušas, lai viņas ierāmētu? Tās var būt ne tikai īpašības, bet arī tehniskās iemaņas un prasmes. Pēc 10 minūtēm katrs dalībnieks dalās ar to, ko ierakstījis rāmīšos. Pārrunāji visi kopā – cik grūti dažkārt cilvēkam ir apzināties un skaļi pateikt to, kas viņos ir labs un ko viņi paši augstu vērtē. Apzinoties savas labākās īpašības un prasmes, cilvēki var bagātināt viens otru.
Nepieciešamie resursi	Nav nepieciešami īpaši materiāli
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas vai krāsainie zīmuļi Lapa, kura sadalīta 6 rāmīšos
Laiks/Ilgums	Min: 30 min Max: 45 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Nepieciešams dalībniekiem paskaidrot, kas ir personiskās īpašības un prasmes kā arī – kas ir tehniskās prasmes Dalībniekiem: Ja dalībnieki ir "iestrēguši" un nevar tikt uz priekšu, tad treneris var palīdzēt

Mācīšanās aktivitāte B

Activity B	Pilsētas celtnieks
Setting	Individuāli, sēžot un staigājot pa nodarbības telpu
Activity Description	Palūdziet dalībniekiem izvēlēties 3 rāmīšus no iepriekšējās aktivitātes, uz kuriem viņi vēlētos koncentrēties un atlikušos 3 rāmīšus iedodiet savam kaimiņam, kas atrodas labajā pusē. Palūdziet dalībniekus katram rāmim uzrakstīt vienu situāciju: - Kur viņi vēlētos izmantot savas priekšrocības - Kur, viņuprāt, varētu izmantot savu kaimiņu priekšrocības [Situācijā ietilpst kāda konkrēta vieta (piemēram, slimnīca) vai noteikta mērķgrupa (piemēram, bezpajumtnieki). Dalībnieki uzraksta katru situāciju uz atsevišķas papīra lapas (1 situācija uz vienas lapas). Pēc tam uzaiciniet viņus veidot pilsētu – izdaliet palagus un iedomājieties, ka tās ir vietas vai iestādes pilsētā. Apspriediet, kā dažādas situācijas var būt noderīgas dažādās formās.
Nepieciešamie resursi	Nav nepieciešami īpaši materiāli
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas vai krāsainie zīmuļi Papīra lapas
Laiks/Ilgums	Min: 25 min Max: 40 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Dalībniekiem:



Modulis 5.1: 2.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Mana peļņa
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šajā nodaļā dalībnieki sapratīs, ko tieši viņi vēlētos saņemt no brīvprātīgā darba (kādas prasmes attīstīt)
Izpilde	Diskusijas pāros
Aktivitāte	Aktivitāte A: Pilsētas pētnieks
Atsauces un citi resursi	Grāmata: Sunderland, M., & Engleheart, P. (2015). Draw on your emotions: Creative ways to explore, express and understand. Speechmark Publishing: London.

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Pilsētas pētnieks
Vide	Pāros, staigājot pa nodarbības telpu
Aktivitātes apraksts	Palūdziet dalībniekiem iedomāties, ka mācību telpa ir pilsēta. Tad sadaliet dalībniekus pāros. Pāri staigās pa telpu (pilsētu) un apmeklēs dažādas pilsētas vietas, piemēram, slimnīcu, dārzu, nevalstisko organizāciju, kas strādā ar bēgļiem, jauniešu centru, dzīvnieku kopšanas centru. Dalieties ar savu partneri, ko viņi šajā pilsētā atrod un kā viņi tur jūtās. Pārrunājiet, kāds varētu būt katra ieguvums no šīs vietas, ja viņš tur veiktu brīvprātīgo darbu. Katram dalībniekam līdzi ir papīrs un pildspalva. Pirms došanās uz nākamo vietu, dalībnieks novērtē iepriekšējo vietu, skalā no 1 līdz 10 un pieraksta klāt īsu komentāru, lai pamatotu vērtējumu. Dalieties savās sajūtās ar visu grupu.
Nepieciešamie resursi	Nav nepieciešami īpaši materiāli
Nepieciešamie piederumi	Pildspalvas un papīrs
Laiks/Ilgums	Min: 20 min Max: 30 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: Izmantojiet dalībnieku iztēli, lai telpā izveidotu pilsētu. Katrā telpas stūrī var būt kāda pilsētas daļa. Dalībniekiem:

Modulis 5.2: Komandas darbs un konfliktu risināšana

Ievads Modulim 5.2

Šajā modulī, kas paredzēts potenciālajiem brīvprātīgajiem, ir iespējams izpētīt un saprast, kas nepieciešams veiksmīgas grupas (organizācijas) darbībai. Elastība un pielāgošanās esošajai situācijai ir pamatnosacījums veiksmīgai integrācijai jaunā grupā, kura sastāv no dažādiem cilvēkiem.

Šī moduļa beigās dalībnieki būs sapratuši, kas ir:

- Komandas darbs
- Savstarpējā mijiedarbība
- Konfliktu risināšana
- Resursu pārvaldība

Šajā modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa : Komandas darbs un organizācijas vadība**

Aktivitāte A: Olu uzdevums

Aktivitāte B: BidibiBODYbibu



Modulis 5.2: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Komandas darbs un organizācijas vadība
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šīs nodaļas mērķi: - piedzīvot dažādas situācijas, kuru pamatā ir savstarpēja sadarbība; - attīstīt spēju tikt galā ar dažādiem ierobežojumiem organizatoriskā kontekstā; - mācīties risināt konfliktus.
Izpilde	Abām aktivitātēm ir nepieciešamas plašās telpas un materiāli, kas iepriekš jāsagatavo. Abām metodēm ir nepieciešams laiks.
Aktivitāte	Aktivitāte A – Olu uzdevums Aktivitāte B – bidibiBODYbibu
Atsauces un citi resursi	Grāmata: Sunderland, M., & Engleheart, P. (2015). Draw on your emotions: Creative ways to explore, express and understand. Speechmark Publishing: London.

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Olu uzdevums
Vide	Olu uzdevums notiek grupās, grupas dalībnieku skaitam nevajadzētu būt lielākam par 4 – 6 cilvēkiem; minimālais grupu skaits - 3
Aktivitātes apraksts	Nodarbības telpā nepieciešams ievietot garu un stipru virvi. Virvei jāsniedzas no vienas telpas daļas līdz otrai telpas daļai. Uztādiet virvi vismaz 2 metru augstumā. Pakariet uz tās svaigas olas, piesienot tās pie virves ar smalkāku auklu (auklu, ko sagriežot, var atbrīvot olu). Apzīmējiet olas ar dīvainām un smieklīgām sejiņām. 

	Sadaliet dalībniekus grupās un piešķiriet katrai grupai nosaukumu vai numuru. Aktivitātes instrukcijas izlasiet divas reizes. Aukla, kas tur olu, tiks sagriezta un ola nokritīs. Jūsu uzdevums ir izveidot ierīci, kas: 1. Neļaus olai saplīst 2. Nepieskarsies nekam citam, izņemot olu 3. Netiks piestiprināts pie citiem priekšmetiem vai grīdas 4. Tiks būvēts tikai ar Jums atvēlētajiem materiāliem Strādājot, lūzu, atcerieties 5. <u>Jūs nedrīkstiet runāt (nekādā valodā)</u> 6. Jums ir 30 minūtes laika (treneris pateiks, kad laiks ir beidzies) 7. Svarīgi, lai procesā piedalās <u>visa grupa</u> 8. Savāciet materiālus, kurus neesiet izmantojis Olu uzdevuma ekspertu žūrija novērtēs Jūsu darbu, pamatojoties uz šādiem kritērijiem: • Olas nesaplīšana – līdz 5 punktiem • Ierīces oriģinalitāte - līdz 3 punktiem • Optimāla resursu izmantošana (laiks, materiāli) – līdz 3 punktiem • Estētiskais faktors – līdz 2 punktiem
Nepieciešamie resursi	Links ar materiāliem ir apskatāms Google Drive
Nepieciešamie piederumi	6 svaigas olas, gara un stipra virve, atkritumu maisi (grīdas aizsardzībai pret olu plīšanu), gaisma Materiāli, kas tiek izsniegti katrai grupai un kuriem jābūt pilnīgi vienādiem: • 1 maisiņš (lai tajā ievitotu citus materiālus) kā arī – lai nodrošinātu to kā materiālu, kuru var izmantot. • 10 dažādu krāsu papīrs A4 formātā • 10 dažādu krāsu papīrs A3 formātā • 1 skava • 8 koka plāksnītes • 1 neiesākts tualetes papīra rullis • 2 šķēres • 2 līmes zīmuliši • 2 piepūsti baloni • 4 auklas gabali • Lielās lapas un marķieris
Laiks/ilgums	Min: 60 min Max: 120 min
Komentāri un ieteikumi	Dalībniekiem : Iedodiet dalībniekiem zemāk redzamo jautājumu kopijas:

	1. Vai Jūs esiet apmierināts? Neapmierināts? Kāpēc? 2. Vai iecere un gala rezultāts atšķiras? Kā atšķiras? Kāpēc? 3. Ar kādām komunikācijas grūtībām Jūs saskārāties? Kā Jūs ar tām tikāt galā? 4. Vai esiet apmierināts ar to, kā izmantojāt dotos materiālus un laiku, lai izveidotu ierīci? Kāpēc? 5. Vai Jums izdevās sadarboties, veidojot ierīci? 6. Kā Jūs vērtējat savu ieguldījumu? 7. Ko Jūs domājat par žūrijas vērtējumu? 8. Ko Jūs domājat par savas grupas darbu, salīdzinot to ar pārējām grupām? 9. Vai Jūs esiet kādreiz darījis ko līdzīgu? Vai tas kaut kā ietekmēja Jūsu šodienas darbošanos? Kā? Kāpēc?
	Trenerim : Atcerieties uz tāfeles sagatavot tabulu, kurā ierakstīsiet žūrijas vērtējumus. Analizējiet grupu darbu, uzdodiet jautājumus, pierakstiet secinājumus.

Mācīšanās aktivitāte B

Aktivitāte B	bidibiBODYbibu
Vide	Aktivitātei nepieciešama liela telpa un 2 atsevišķas telpas – jo lielāks attālums starp šīm telpām, jo aktivitāte būs lielāks izaicinājums. Lai aktivitāte varētu notikt, Jums nepieciešamas vismaz 2 grupas ar 6 dalībniekiem, bet grupu skaitu var palielināt – svarīgi ir, lai kopējasi dalībnieku skaits dalītos ar skaitli “6” (18, 24 u.tt.) Ir iespējams pievienot novērotājus (skatīt materiālos zemāk) vai dubultot lomas MISTERS JĀ/NĒ
Aktivitātes apraksts	Šo aktivitāti mēdz saukt arī par “faksu.” Komandas, kuras sastāvā ir 6 dalībnieki, galvenais uzdevums ir reproducēt sarežģītu attēlu ar visām sīkākajām detaļām. Katram no dalībniekiem ir atšķirīgas lomas un iespējas. Mērķis Aktivitātes mērķis ir atveidot sarežģītu attēlu ar visām tā detaļām. Šo aktivitāti izmanto apmācībās, lai pilnveidotu grupas komunikācijas un saziņas prasmes. Pēc rezultātiem var atklāt, kāda ir komandas komunikācija, stratēģija, sadarbība, (vadīšana un uzdevumu sadalīšana). BidibiBODYbibu var spēlēt 2 vai vairāk grupās. Katram no grupas 6 dalībniekiem būs sava loma. Katrai lomai ir savi noteikumi, kas stingri jāievēro. Katras komandas uzdevums ir pēc iespējas precīzāk atveidot doto attēlu. Tikai viens no grupas 6 dalībniekiem redzēs attēlu. Katrai komandai tiek dotas 20 minūtes, bet ir iespējams laiku pagarināt, iegūstot “laika prēmiju”. Darbība tiek organizēta 3 telpās, vienas telpas nosaukums ir ACIS, otras telpas nosaukums ir ROKAS, trešās telpas nosaukums ir MISTERS LAIKS. 6 lomas ir šādas:

	ACIS: viņām rokās ir zīmējums, kas ROKĀM ir jāuzzīmē (ROKAS atrodas citā telpā) ACIS nevar kustēties, tām jāsēž uz sava krēsla. Tās var sarunāties ar visiem. ROKAS: zīmē zīmējumu, ko viņas neredz. ROKAS atrodas citā telpā un nedrīkst nekur pārvietoties. Tās var sarunāties ar BALSI un MISTERU JĀ/NĒ BALSS: ir persona, ar kuras palīdzību ACIS un ROKAS sazinās. Tā var sarunāties ar visiem, bet neko neredz, jo ir akla. To var pārvietot no vienas telpas uz otru, bet tikai ar PĒDU palīdzību. PĒDAS: ir kopā ar BALSI un viņu pavada. Jūs visus variet redzēt, bet nevariet sazināties ar nevienu. Jūs variet pārvietoties no vienas telpas uz otru arī bez BALSS. MISTERS JĀ/NĒ: var kustēties un visu redzēt. Tas var runāt, tikai izmantojot vārdus JĀ/NĒ, atbildot uz precīziem citu dalībnieku jautājumiem. MISTERS LAIKS: var pārvietoties, redzēt un sarunāties ar visiem, izņemot ROKU. Tam ir jāgūst papildus laiks savai komandai, izpildot dažādus uzdevumus. Katrs izpildītais uzdevums ļaus tikt pie papildus laika. Pirms starta komandām ir 3 minūtes laika, lai sadalītu lomas. Pēc šī laika viņiem jābūt skaidrām lomām un jāieņem attiecīgās telpas. Aktivitāte ir izstrādāta, lai atvieglotu integrēšanos tiem dalībniekiem, kam ir zemas valodu prasmes.
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Video projektors Skandas 3 istabas 1 dators 4 zīmuļi 4 dzēšgumijas 4 mazi kvadrātveida galdi Krēslis katram dalībniekam 4 auklas 24 salmiņi 4 dažādu krāsu bumbiņas Balts papīrs A4 Balts papīrs A3 Būs nepieciešama arī printēšana 4 modinātājpulksteņi (var izmantot mobilo telefonu) 4 lentas 2 palīgi 6 "vestes" no zaļa papīra ar lomu zīmēm 6 "vestes" no rozā papīra ar lomu zīmēm 6 "vestes" no oranža papīra ar lomu zīmēm 6 lapas ar noteikumiem zaļā krāsā zaļajai komandai 6 lapas ar noteikumiem zaļā krāsā rozā komandai 6 lapas ar noteikumiem zaļā krāsā oranžajai komandai 6 lapas ar noteikumiem zaļā krāsā zilajai komandai Papildlaiks uz zaļa papīra Papildlaiks uz zila papīra

	Papildlaiks uz rozā papīra Papildlaiks uz oranža papīra MISTERA LAIKA jautājumi uz zaļa papīra MISTERA LAIKA jautājumi uz zila papīra MISTERA LAIKA jautājumi uz rozā papīra MISTERA LAIKA jautājumi uz oranža papīra 1 zaļš A3 papīrs ar MISTERA LAIKA iespējamajām izvēlēm 1 zils A3 papīrs ar MISTERA LAIKA iespējamajām izvēlēm 1 rozā A3 papīrs ar MISTERA LAIKA iespējamajām izvēlēm 1 oranžs A3 papīrs ar MISTERA LAIKA iespējamajām izvēlēm 1 telpas norāde – ACIS 1 telpas norāde – ROKAS 1 telpas norāde – MISTERS LAIKS
Laiks/ilgums	Min: 60 min
	Max: 120 min
Komentāri un ieteikumi	Dalībniekiem : Jautājumi diskusijai pa krāsām: 1. Kas notika? Kā mēs strādājām? Kuri bija sarežģītākie spēles momenti? Kā mēs reaģējām uz tiem? Vai Jums radās kāds konflikts ar citiem grupas dalībniekiem? Kā noritēja komunikācija? Kā grupa izmantoja MISTERU JĀ/NĒ? 2. Kā Jūs sadalījāt dažādās lomas grupā? Kā Jūs izvēlējāties savu lomu? Vai kāds vēlējās citu lomu? Ja jā, tad kāpēc? Vai Jūs uzskatāt, ka kāds no grupas bija nepiemērots savai lomai? 3. Kā Jūs jutāties spēles laikā? Un kā Jūs jūtaties tagad? Jautājumi diskusijai pa lomām: 1. Vai Jūs esiet apmierināts? 2. Kāpēc Jūs izvēlējāties šo lomu? 3. Vai Jūs domājat, ka spēle būs tieši tāda, kāda tā bija? 4. Kura loma bija vissvarīgākā Jūsu komandā? 5. Kas bija pats grūtākais? Jums ir 20 minūtes, lai atbildētu uz šiem jautājumiem, izmantojot īsas frāzes. Trenerim : Aktivitātes pamatā ir mācīšanās kopā. Ikvienam izdodas, ja grupai izdodas. Dalībniekiem jābūt kopā ar savu grupu un jāpiedalās aktivitātē. Katram grupas dalībniekam ir noteikta loma un uzdevums, atbildība, tāpēc, viņiem jābūt pārliecinātiem, ka viņi ir atbildīgi par uzdevuma izpildi. Aktivitātē svarīgas ir sociālās prasmes: 1. Līderība 2. Lēmumu pieņemšana 3. Uzticēšanās 4. Komunikācija 5. Konflikta risināšanas prasmes Viens no galvenajiem aktivitātes elementiem ir pozitīva grupas dalībnieku sadarbība. Lai uzdevumu varētu veikt, jāiesaistās ir visi. Katram dalībniekam ir jābūt atbildīgam par uzdevumu un tā rezultātu.

Modulis 5.3: Efektīva komunikācija un plānošana. Komandas darbs, konfliktu risināšana

Ievads Modulim 5.3

Šī moduļa laikā dalībnieki apgūs efektīvas komunikācijas pamatprincipus kā noderīgu prasmi, lai veidotu attiecības ar citiem cilvēkiem. Dalībnieki iemācīsies būt pārliecinātāki izteikt savu viedokli, emocijas un attieksmi.

Šī moduļa beigās dalībnieki būs iemācījušies:

- efektīvāk sazināties
- labāk izmantot ķermeņa valodu
- sazināties pārliecinoši

Šajā modulī iekļauto nodaļu saraksts:

- **1.nodaļa: Efektīva komunikācija un empātija**

Aktivitāte A: Izgriezumus

Aktivitāte B: Ko tas nozīmē Tev...?

Aktivitāte C: Tilts vietējiem iedzīvotājiem

- **2.nodaļa: Pašpārliecinātība**

Aktivitāte A: Kas ir pašpārliecinātība?

Aktivitāte B: Manas tiesības

Aktivitāte C: Uzvedības motivācija



Modulis 5.3: 1.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Efektīva komunikācija un empātija
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Šī moduļa laikā dalībnieki apgūs efektīvas komunikācijas pamatprincipus kā noderīgu prasmi, lai veidotu attiecības ar citiem cilvēkiem.
Izpilde	Individuāls darbs Grupas diskusija Komandas darbs Prāta vētra
Aktivitāte	Aktivitāte A: Izgriezums Aktivitāte B: Ko tas nozīmē tev..? Aktivitāte C: Tilts vietējiem iedzīvotājiem
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Izgriezums
Vide	Individuāls darbs, grupas diskusija
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes mērķis ir parādīt izplatītākās komunikācijas kļūdas 1. Treneris katram dalībniekam iedod vienu papīra lapu 2. Tad viņš lūdz turēt lapu rokā, aizvērt acis un neuzdot jautājumus 3. Komandas: Salokat lapu uz pusēm un noplēsiet augšējo labo stūri. Pēc tam atkal salokat lapu uz pusēm un noplēsiet kreiso apakšējo stūri. Pēdējā reizē atkal salokat lapu uz pusēm un noplēsiet labo apakšējo stūri. 4. Treneris lūdz dalībniekus parādīt savu papīra lapu Šīs aktivitātes rezultātā tiek izveidoti dažādi paraugi. Treneris kopā ar dalībniekiem pārrunā atšķirības un to cēloņus, un pēc tam veido diskusiju par komunikācijas šķēršļiem: - precīza vārdu izmantošana - vienaspusēja komunikācija - komunikācija bez acu kontakta - neuzmanīga klausīšanās - ārējie traucējumi (piemēram, trokšņi) - koncentrēšanās trūkums - atšķirīgas pieredzes Visi šie šķēršļi ir uzrakstīti uz lielās lapas.
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	• Lielas, krāsainas papīra lapas • Lielās baltās lapas • marķieri
Laiks/ilgums	Min: 30 Min

	Max: 60 Min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim : neļaujiet dalībniekiem aktivitātes laikā runāt
	Dalībniekiem :

Mācīšanās aktivitāte B

Aktivitāte C	Tilts vietējiem iedzīvotājiem
Vide	Komandas darbs, grupas diskusija
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes mērķis ir parādīt atšķirības komunikācijas stilos starp dažādiem cilvēkiem: 1. Treneris sadala dalībniekus divās grupās – speciālistos un vietējos iedzīvotājos 2. Katra grupa saņem norādījumus par uzdevumu, kas tai jāveic 3. Grupas veic uzdevumus saskaņā ar dotajiem norādījumiem Pēc uzdevumu izpildīšanas treneris sāk diskusiju par atšķirībām komunikācijā un valodas lietošanā kā arī par empātijas nepieciešamību, lai pieņemtu šīs dažādības. Šī ir ļoti svarīga kompetence brīvprātīgajiem, kuri vēlas palīdzēt citiem – ar atšķirīgu vecumu, izglītību, sociālo statusu, intelekta līmeni, jo šīs visas atšķirības nozīmē atšķirīgus saziņas veidus. Trenerim jāpiemin arī neverbālās komunikācijas nozīme saziņā. Labs diskusijas sākums ir aktivitāte: Saruna bez vārdiem. Treneris lūdz dalībniekus sadalīties pāros, sēdēt blakus un kopīgi izvēlēties kādu aktuālu sarunu tematu (lai ir interesanti abiem). Pēc tam dalībnieki tiek aicināti uz 3 minūšu garu sarunu par izvēlēto tēmu, bet viņi nedrīkst saskatīties un pārvietoties. Pēc sarunas pabeigšanas, treneris lūdz dalībniekiem, lai viņi padalās savās sajūtās. Ko mēs izmantojam no neverbālās komunikācijas? Atbildes nepieciešams pierakstīt uz tāfeles: - acu kontakts - attieksme - žesti - attālums - apģērbs Treneris uzsver neverbālās komunikācijas nozīmi, pamatojoties uz Alberta Mehrabiāna (Albert Mehrabian) principu, kas pazīstams kā: "Princips 7-38-55," saskaņā ar kuru procentuālā daļa attieksmes, jūtu un emociju izteikšanā ir šāda: • Izteiktie vārdi - 7% • Tonalitāte, balss 38% • Neverbālā komunikācija 55%.

Nepieciešamie resursi	Instrukcijas dalībniekiem
Nepieciešamie piederumi	• Instrukcijas dalībniekiem • līmlenta • šķēres • papīra lapas • līme • marķieri • lielās lapas
Laiks/Ilgums	Min: 90 min Max: 120 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: vajadzētu mudināt dalībniekus aktīvi iesaistīties, tomēr jānodrošina tas, lai starp dalībniekiem nerodas konflikti Dalībniekiem :

Modulis 5.3: 2.nodaļa

Nodaļas nosaukums	Pašpārliedzinātība
Ievads, nodaļas specifiskie mērķi	Dalībnieki iemācīsies būt pārliedzinātāki – izteikt savas domas, viedokli, emocijas, attieksmi, neaizvainojot citus cilvēkus un neklūstot agresīvi
Izpilde	Grupas diskusija Prāta vētra Mazas grupas diskusija
Aktivitāte	Aktivitāte A: Kas ir pašpārliedzinātība? Aktivitāte B: Manas tiesības Aktivitāte C: Uzvedības motivācijas
Atsauces un citi resursi	

Mācīšanās aktivitāte A

Aktivitāte A	Kas ir pašpārliedzinātība?
Vide	Prāta vētra, visai grupai sēžot
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes norise: Treneris uz lielas lapas uzraksta jautājumu: “Ko Jums nozīmē pašpārliedzinātība?” Pēc tam viņš organizē prāta vētru par šī jēdziena nozīmi – dalībniekiem jāsaka viss, kas viņiem ar to asociējas – ko viņi ir dzirdējuši, ko iemācījušies vai par ko ir pārliedzināti. Tad treneris iepazīstina dalībniekus ar vārda “pašpārliedzinātība” definīciju. 1. Pašpārliedzinātība ir uzvedības veids, ko raksturo pārliedzināta paziņojuma apstiprināšana bez pierādījumiem; tā apstiprina personas viedokli, neapdraudot citu cilvēku viedokļus. (Definīcija ņemta no Dorland's Medical Dictionary – Dorlanda medicīnas vārdnīcas).

	2. https://lv.oxforddictionaries.com/skaidrojums/PA%C5%A0P%C4%80RLIECIN%C4%80TS
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Lielās lapas Marķieri
Laiks/Ilgums	Min: 30 min Max: 45 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim: jāaicina dalībniekus, lai viņi izsaka pēc iespējas vairāk asociāciju, pat, ja tās šķiet nepareizas un muļķīgas Dalībniekiem :

Mācīšanās aktivitāte B

Aktivitāte B	Manas tiesības
Vide	Visa grupa kopā, sēžot
Aktivitātes apraksts	Norise: 1. Treneris iedod katram dalībniekam baltu papīra lapu, uz kuras katram ir jāuzraksta vienas tiesības, kādas viņam ir 2. Pēc tam dalībnieki savā starpā apmainās ar lapām un katrā lapā pieraksta jaunas tiesības. Sanāk, ka katram dalībniekam ir uz lapas uzrakstīti tik daudz tiesību, cik grupā ir dalībnieku. 3. Kad papīra lapas atgriežas pie īpašniekiem, treneris lūdz dalībniekiem izanalizēt uzrakstīto – vai tiešām visas tiesības uz viņu attiecas? 4. Kopsavilkums – treneris izmanto lielo lapu vai prezentāciju un iepazīstina ar tiesībām. Sabiedrisko attiecību specialists Herberts Fensterheimers (Herbert Fensterheimer) ir izveidojis 5 likumus: 1. Jums ir tiesības darīt to, ko vēlaties līdz tas kādam nedara ļaunu; 2. Jums ir tiesības saglabāt savu pašcieņu un pārliecinošu izturēšanos, pat, ja tā nav patīkama kādam citam, ja vien Jūsu nodomi nav agresīvi 3. Jums ir tiesības pieprasīt kaut ko no citiem cilvēkiem, ja Jūs neaizmirsīsit to, ka citi var arī atteikties; 4. Mēdz būt situācijas, kad tiesības nav acīmredzamas. Tomēr vienmēr būtu nepieciešams izskaidrot un izrunāt visu ar otru cilvēku. 5. Jums ir tiesības izmantot savas tiesības. Ja Jūs tās nelietosiet, Jūs piekristat tam, ka kāds Jums tās var atņemt. Šie pieci apgalvojumi veido pārliecības teoriju. Ir izveidotas daudzas šī jēdziena definīcijas.
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Baltas lapas Pildspalvas
Laiks/Ilgums	Min: 30 min Max: 60 min

Komentāri un ieteikumi	Trenerim : vajadzētu nodrošināt, ka katram dalībniekam ir dažādas tiesības – tiesībām uz katras lapas nevajadzētu atkārtoties
	Dalībniekiem :

Mācīšanās aktivitāte C

Aktivitāte C	Uzvedības motivācija
Vide	3 mazās grupās, sēžot
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sākumā treneris sniedz īsu izklāstu par uzvedības veidiem: - agresīva uzvedība – to pārstāv kāds, kur ļoti cenšas saniegt savus mērķus un to dara nedraudzīgā veidā, izraisot konfliktu un radot citai personai mazvērtības kompleksus. Tie ir draudi, naidīgums, tiesību pārkāpšana, dusmas, konflikta situācijas un vēlme pēc uzmanības, - pakļāvīga izturēšanās – cilvēks ne vienmēr var aizstāvēt savas intereses un viedokli, viņš draudzības vārdā labāk pakļausies citiem. Tas nozīmē ierobežot savas tiesības, pašapziņas trūkumu, bēgšanu no lēmumu pieņemšanas, bailes no citu reakcijas. - pašpārliecinātība – pilnīga sevis izpausme ar citiem cilvēkiem, spēja pieņemt un aizstāvēt sevi, nejūtot diskomforta sajūtu. Norise: 1. Treneris sadala dalībniekus trīs komandas un dod katram uzdevumu: - 1.komanda - "Iemesli agresīvai uzvedībai " - 2.komanda – "Iemesli pakļāvīgai uzvedībai " - 3.komanda - "Iemesli pašpārliecinātai uzvedībai" 2. Grupas apspriež uzvedības iemeslus un pieraksta tos uz tāfeles, viena persona no katras grupas iepazīstina ar iemesliem 3. Treneris katras grupas darbu papildina ar vēl neminētiem iemesliem 4. Pēc tam dalībnieki uz otras tāfeles puses atbild uz jautājumu: Šādas uzvedības iespējamās sekas 5. Kopsavilkums – kura uzvedība ir visefektīvākā un labākā? Aiciniet dalībniekus paust savu viedokli. Var izveidot plakātu ar šādiem saukļiem: Pakļāvīga uzvedība - citu tiesību respektēšana - savu tiesību nerespektēšana Agresīva uzvedība: - citu tiesību respektēšana - citu personu tiesību neievērošana Pašpārliecināta uzvedība: - savu tiesību respektēšana - citu tiesību respektēšana
Nepieciešamie resursi	
Nepieciešamie piederumi	Lielās lapas Marķieri Līmlenta

Laiks/Ilgums	Min: 60 min
	Max: 90 min
Komentāri un ieteikumi	Trenerim :
	Dalībniekiem :



Piezīmes



Erasmus+ KA2 pieaugušo izglītības projekts

“Vietējie un starptautiskie aktīvie seniori”

No. 2017-1-UK01-KA204-036596



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma

Projekts tiek finansēts ar Eiropas Savienības atbalstu. Šis paziņojums atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Eiropas Savienībai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views of the author only, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein
