



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Партньор: Асоциация „Гуарани“ - Испания

РАЗДЕЛ: ЖИТЕЙСКИ ПЛАН				Времетраене: 25 часа
<p>Цели</p> <p>Разделът е предназначен да помогне на учащите се да опознаят по-добре себе си, да разсъждават върху своите знания и умения, за да планират по-добре своето личностно и професионално развитие. Упражненията ще служат като обмен на знания и опит между тези, които участват в обучението. Участниците ще идентифицират собствените си умения и ще разсъждават върху всички промени, които биха могли да въведат в живота си. Разделът има за цел да подобри процеса на вземане на решения в живота на млади жени мигрантки и други учащи се от всички възрасти.</p>				
РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО				
След завършване на този раздел обучаемият ще:				
ДЕЙНОСТИ	КРИТЕРИИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ	АВТОНОМНОСТ И ОТГОВОРНОСТ
<p>Спирала на живота – обучаемите ще създадат спирала на собствения си живот, въз основа на житейския си опит.</p> <p>Рефлексивна практика - учителят представя диаграмата на учащите и нейната значимост в нечий професионален живот.</p> <p>Преживелищно наследство и наследство на потисничество - учителят използва теорията за културната идентичност, за да изследва процеса на разработване на не-потискаща практика.</p>	<p>Идентифицира житейски преживявания; Сподели резултатите от Спиралата на живота в групи; Проведе групов дискусия за резултатите от Спиралата на живота.</p> <p>Завърши упражнения в работен план; Свързва моделът на рефлексивна практика с личностно осъзнаване (от Спиралата на живота); Анализира професионалното израстване и постижения.</p> <p>Установява връзки между Спиралата на живота и Рефлексивната практика и тяхното влияние върху личностните предразсъдъци. Провежда групови дискусии за културните идентичности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> Идентифицира развиването на чувство за осъзнатост на личността; Идентифицира някои от житейските преживявания, които имат влияние върху неговата/нейната гледна точка и тази на другите; Признава нуждата от развитие на Рефлексивна практика, за да се формира адекватна връзка с другите. Знае как да постигне личностно разбиране за ефектите на всички форми на потисничество. 	<ul style="list-style-type: none"> Обяснява разликата между личното самосъзнание и Рефлексивната практика; Обяснява принципите на Рефлексивната практика като полезен инструмент в живота на индивида; Разбира Теорията за културната идентичност и управлява ефектите от потисничеството; Разграничава различни стилове на обучение и идентифицира собствени предпочитания за обучение; Може ясно да разграничи пътищата на подкрепа и независимост; 	<ul style="list-style-type: none"> Демонстрира правилно и ефективно приложение на Рефлексивната практика; Изследва личните реакции към ефектите на потисничеството; Изследва нивата и разнообразието на личните предразсъдъци; Може да анализира как развиването на осъзнатост може да се приложи в нови и адекватни линии на поведение; Може да приложи стилове на обучение в неговите/нейните собствени процеси на учене; Може да приложи теории за привързаността в практиката си;



<p>Обучаемите ще завършат теста „Как се уча“ и ще обсъдят резултатите първо по двойки и после групово.</p> <p>Обучителят представя теорията за привързаността и учащите я анализират първо индивидуално и после в групи.</p> <p>Обучителят обяснява теориите за консултиране с групата.</p>	<p>Разпознава средства за развитие на не-потиснически практики.</p> <p>Има повишено знание за процесите на самообучение; Обсъжда резултатите в групи; Извлича изводи от груповата работа.</p> <p>Анализира нуждата от поставянето на граници в житейските взаимоотношения. Може да анализира връзките в живота на индивида; Насърчава споделянето на опит в групи и индивидуално.</p> <p>Използва и признава теории за консултиране.</p> <p>Идентифицира поведенчески механизми в обществото.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Има разбиране за причините, които могат да откажат хората да учат;• Има разбиране за процесите на учене;• Знае основите на теориите за привързаността• Има разбиране за влиянието на поведението върху взаимоотношенията на индивида.	<ul style="list-style-type: none">• Може да идентифицира как привързаността може да повлияе на формирането на връзки и да породи насилие във взаимоотношенията.	<ul style="list-style-type: none">• Може да демонстрира сътрудничество и демократичност в работата си.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ВЪНШНИ ПРЕПРАТКИ:

Използваната литература и препратки са уточнени във всеки подраздел;

Упражнения и работни листове са предоставени във всеки подраздел;

Материали за учене са предоставени във всеки раздел.



РАЗДЕЛ 5 – ЖИТЕЙСКИ ПЛАН

Разделът започва с фокус върху житейския опит на всеки учащ, за да се установи прогреса, където той/тя се намира понастоящем. Аналогия можем да направим с подготовката на почвата преди да се засят семената. Уменията и знанията са добавени когато нагласите и качествата са отразени в този процес.

Други елементи включват:

- Силове на обучение;
- Предпочитани начини на учене;
- Рефлексивна практика;
- Анти-дискриминационни практики;
- Идентичност.

Обучаемите ще анализират техните знания и умения за по-добро планиране на лично и професионално развитие.

Workload	
Обучение „Лице в лице“	6 часа
Онлайн учене	18 часа
Оценка/Самооценка	1 час

Подраздел 1	
1. Заглавие на подраздела: САМООСЪЗНАВАНЕ	Времетраене: 3 часа
<p>2. Цели на подраздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да се разпознае чувство за развиване на самоосъзнаване у индивида; • Да се идентифицират тези житейски преживявания, които могат да имат влияние върху нагласите и поведението на другите; • Да се идентифицират ефектите на всички форми на потисничество. 	
<p>3. Съдържание</p> <p>Обучаемите ще работят върху различни упражнения, ръководени от учителя, за да анализират своя житейски опит и да опознаят по-добре личните си умения, които биха могли да им помогнат в житейската им реализация. Основните теми, които ще се обсъждат, включват:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спирала на живота, където учащите могат да попълнят значими за тях житейски събития, започвайки от вътрешността на спиралата, отвън. Те могат да идентифицират някои теми, които се открояват в спиралата им, които може да са важни за анализ и дискусия. • Преживелищно наследство, при което учащите могат да разсъждават защо са избрали тази област на работа и могат да споделят всички важни събития в живота си, които смятат, че са допринесли за работата в тази област. 	



- Наследство на потисничество, при което учащите могат да дадат пример за потенциална дискриминация от собствения си опит (сексизъм/расизъм и т.н.) и как могат да прилагат обсъжданите теории, за да стигнат до различен резултат.

4. Ресурси:

1. Химикалки, хартия за флип чарт, амбалажна хартия, достъп до интернет, арт материали (пластелин, цветни фулмастери)
2. Упражнения, принтирани на хартия:
 - Спирала на живота;
 - Работен лист за рефлексивна практика;
 - Теория на културната идентичност;
 - Преживелищно наследство и наследство на потисничество.

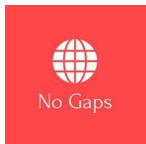
5. Резултати от обучителния процес:

След завършване на този раздел обучаемият ще:

ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ	АВТОНОМНОСТ И ОТГОВОРНОСТ
<ul style="list-style-type: none"> • Разпознава умение за развиване на чувствителност по темите у себе си; • Разпознава тези преживявания, които може да са имали влияние върху собствените му/й нагласи и поведение и тези на другите; • Признава нуждата от развиване на Рефлексивна практика, за да се формира правилна взаимовръзка с другите; • Знае как да постигне разбиране у другите за вредите на всички форми на потисничество. 	<ul style="list-style-type: none"> • Може да обясни разликата между самоосъзнаване и Рефлексивна практика; • Може да обясни принципите на Рефлексивната практика като житейски инструмент; • Разбира Теорията за културната идентичност и може да управлява ефектите от потисничеството. 	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрира правилно и ефективно приложение на Рефлексивната практика; • Изследва личностните реакции по отношение на механизмите за потисничество; • Изследва нивата и разнообразието от личните предразсъдъци.

6. Методически подход (работни листове и упражнения са налични в края на подраздела)

- 6.1. Спирала на живота и ученето – учителят е необходимо да създаде собствена Спирала на живота и ученето, за да даде пример на групата и за да направи връзка между



различните житейски преживявания. Обучаемите трябва да създадат свои собствени спирали и да ги представят на групата (преди представяне е необходимо да се обсъди до каква степен могат да се разкриват лични аспекти от житейската история/развитие на участниците)

6.2. Рефлексивна практика – презентация на историята на метода и приложението му в живота на всеки участник. Обучителят да представи диаграмата и да свърже модела с процесите по повишаване на чувствителността на индивида (от Спиралата на живота). Следва да се завърши работният лист, част от упражнението.

6.3. Преживелищно наследство и наследство на потисничеството – обучителят да установи връзки между Спиралата на живота, Рефлексивната практика и тяхното влияние върху личните предразсъдъци. Използването на Теория за културната идентичност е необходимо, за да се изследват процесите по време на изпълнението на Упражнението за непотисничество (упражнение 6.3.).

7. Източници

Daly, Mary (Personal Comm. 1993) Self in Relation As opposed to Individual Self

PACE Personal Development Ltd (1994) London

Wilson, George (2007) Levels of Reflective Practice

8. Оценка (упражнения за самооценка)



Подраздел 2								
1. Заглавие на подраздела: РАЗВИВАНЕ НА УМЕНИЯ		Времетраене: 3 часа						
2. Цели на раздела: <ul style="list-style-type: none"> • Изграждане на умения за устойчивост и трансформация в учащите; • Подобряване на процеса на учене; • Анализ и управление на адекватно поведение в живота. 								
3. Съдържание <p>Учащите ще работят върху различни упражнения, ръководени от учителя, за да анализират процеса на учене и да определят възможности за усъвършенстване. Те ще разсъждават върху типовете поведение, които влияят на техните лични и професионални отношения и ще се научат как да управляват по-добре своя емоционален и социален живот. Основните теми, които ще се обсъждат, включват:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Управление на емоциите, където обучаемите ще използват система за оценяване, за да разберат как учат и как да управляват по-добре процеса на обучение. • Разбиране на съответните теории, при които учащите ще анализират емоционалната си връзка с друг човек и влиянието му в личния и професионалния живот. • Учебни стилове и умения, където учащите ще обсъждат различни теории на свързаност (Mode-coupling theories), за да им помогнат да разберат и да управляват по-добре своето поведение в живота. 								
4. Ресурси (принтирани работни листове): <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест „Как се уча“ 2. Дефиниции за различни стилове за учене; 3. Теория на привързаността; 4. Теории за консултирането. 								
5. Резултати от обучителния процес: <p>След завършване на този раздел обучаемият ще:</p> <table> <tr> <th>Знания</th><th>Умения</th><th>Автономност и отговорност</th></tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Разбира за причините, които могат да откажат хората да учат. • Разбира за процесите на учене у индивида. </td><td> <ul style="list-style-type: none"> • Различава различните стилове на учене и има предпочитания за определен стил; </td><td> <ul style="list-style-type: none"> • Може да анализира как развиването на съзнание може да бъде приложено в нови и подходящи поведения; </td></tr> </table>			Знания	Умения	Автономност и отговорност	<ul style="list-style-type: none"> • Разбира за причините, които могат да откажат хората да учат. • Разбира за процесите на учене у индивида. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различава различните стилове на учене и има предпочитания за определен стил; 	<ul style="list-style-type: none"> • Може да анализира как развиването на съзнание може да бъде приложено в нови и подходящи поведения;
Знания	Умения	Автономност и отговорност						
<ul style="list-style-type: none"> • Разбира за причините, които могат да откажат хората да учат. • Разбира за процесите на учене у индивида. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различава различните стилове на учене и има предпочитания за определен стил; 	<ul style="list-style-type: none"> • Може да анализира как развиването на съзнание може да бъде приложено в нови и подходящи поведения; 						



<ul style="list-style-type: none"> • Знае основите на Теориите за привързаността. • Разбира как поведението може да повлияе в междуличностните отношения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Може да идентифицира подходи за подкрепа и постигане на самостоятелност; • Може да идентифицира как привързаността може да повлияе капацитета за формиране на връзки или да породе насилие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Може да приложи стилове на обучение в процеса на самообучение; • Може да приложи Теориите за привързаността на практика; • Демонстрира сътрудничество и демократични начини на работа.
<p>6. Методически подход (работни листове са налични в края на всеки подраздел)</p> <p>6.1. Помолете обучаемите да попълнят теста „Как се уча“ и да обсъдят резултатите по двойки - как това се отразява на начина, по който те се учат и как можем да адаптираме нашите начини на обучение, за да подобрим процеса? Как можем да работим върху ученето по други начини?</p> <p>6.2. Раздайте Теория на привързаността и анализирайте необходимостта от граници в житейските взаимоотношения. Първо индивидуално размишление, след това споделяне на опит по двойки, последвано от групова дискусия.</p> <p>6.3. Обяснете Теориите за консултиране и обсъдете с групата - кои познават и използват? Как тези теории биха могли да им помогнат да постигнат по-добро поведение и взаимоотношения в живота?</p>		
<p>7. Източници</p> <p>Main, M & Solomon, J., (1990). In Greenberg, M. T., Cicchetti, D., & Cummings, M. (Eds.). Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 121-160). The University of Chicago Press: Chicago</p> <p>Orbach, Susie (1999) Towards Emotional Literacy Virago Press</p> <p>Schön, Donald (2009) How Professionals Think in Action</p>		
<p>8. Оценка</p> <p>[Въпросник за самооценка]</p>		