



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Katalog metod aktywizacji przez trening

Szkoła Górską

Prowadzący zajęcia: Jerzy Suchodoła

Projekt: Wojciech Przybylski

Szkolenie realizowane w ramach projektu grantowego nr MWSO-4-2019-140:
„Aktywizacja zawodowa ludzi młodych poprzez trening sprawności psychofizycznej i motorycznej”





Cel opracowania katalogu

- Celem jest opracowanie, we współpracy z partnerem ponadnarodowym, metody prowadzenia treningu sprawności motorycznej u osób niesprawnych (w tym niepełnosprawnych), z zaburzoną motorycznością, otyłych, o niskiej motywacji do podjęcia aktywności zawodowej, a następnie wdrożenie nowego rozwiązania oraz wymianę informacji i doświadczeń z partnerem, a tym samym podniesienie kompetencji i rozwój warsztatu zawodowego pracowników Szkoły Górskiej.

Etapy pracy

1. Wypracowanie Katalogu metod aktywizacji przez trening, dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczestników projektu głównego „POWER kariery 1” oraz do potrzeb użytkowników (instytucji szkoleniowych i trenerów).
2. Wypracowanie konspektów treningów, dostosowanych do potrzeb konkretnych uczestników projektu głównego „POWER kariery 1” .
3. Testowanie i poprawianie nowego rozwiązania, usunięcie błędów i optymalizacja oraz zastosowanie rozwiązania w projekcie standardowym.
4. Wdrożenie i dokumentacja nowej metody aktywizacji zawodowej oraz szkolenie trenerów Szkoły Górskiej.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Etap pierwszy (wstępny) – praca nad oddychaniem i koncentracją.

Odsetek ludzi oddychających prawidłowo jest niewielki, pomimo, wydawałoby się, prostoty naturalnego odruchu.

Wadliwy nawyk zakorzeniony jest wystarczająco mocno, by opierać się skutecznie nawet racjonalnym wysiłkom. Zmiana sposobu oddychania pochłania niekiedy wiele czasu i energii, niemniej, korzyści wynikające z tej zmiany są nieocenione.

Fizyczne zdrowie człowieka w dużej mierze uzależnione jest od poprawnego oddychania, stąd konieczność analizy i ewentualnej korekty nawyków, które po pewnym czasie zaakceptujemy (w formie stałego nawyku), co ułatwi naukę relaksu i koncentracji, stwarzając zupełnie nowe możliwości.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Oddychanie pełne

Poprzez uaktywnienie górnej i środkowej części klatki piersiowej, a także przepony brzusznej, angażujemy cały aparat oddechowy.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Oddychanie pełne

Wypełniamy powietrzem wszystkie części płuc, zaś przy wydechu pozostawiamy minimalną ilość powietrza zalegającego. Współdziałanie żeber i przepony powiększa do maksimum środkową część klatki piersiowej. Żebra górne pod wpływem mięśni międzyżebrowych unoszą się, co pozwala rozszerzać do granic anatomicznych pojemność górnej części płuc.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Oddychanie pełne

Serię pełnych oddechów powinno się wykonać kilkakrotnie w ciągu dnia.

Ćwiczenie pełnego oddychania można wykonywać stojąc, siedząc lub leżąc. Należy przy tym zwrócić uwagę, aby kręgosłup był wyprostowany.

Oddychanie pełne nie wymaga pobierania maksymalnej ilości powietrza podczas wdechu, wystarczy średnie wypełnienie pojemności.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Oddychanie relaksujące

Ma charakter tonujący, relaksujący i doskonale sprawdza się w trudnościach z zasypianiem.

Tę formę oddychania powinno poprzedzić kilkakrotne powtórzenie pełnego oddychania, wykonanego w wygodnej pozycji, na przykład leżącej.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Oddychanie relaksujące

Strumień wydostającego się powietrza powinien być bardzo wolny i delikatny, prawie niewyczuwalny, jakby wydychanie odbywało się bez naszego udziału. W pewnym momencie zanika, kończąc fazę wydechu, której powinno towarzyszyć ogólne odprężenie oraz odczucie rozluźnienia mięśni brzucha.

To uczucie rozluźnienia, w końcowej fazie wydechu, powinno ogarnąć całe ciało.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Etap pierwszy (wstępny) – praca nad oddychaniem i koncentracją.

Kolejnym kluczowym zagadnieniem pierwszego etapu jest rozładowanie stresu, skumulowanego w organizmie, poprzez umiejętne zastosowanie przez trenera metod relaksacyjnych, takich jak trening autogenny Schultza lub trening Jacobsona.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Drugi etap pracy trenera z osobą bierną - próby jej usprawnienia fizycznego

Etap oparty na zasadach treningu zdrowotnego, poprawiającego stabilność postawy, wzmacniającego mięśnie kończyn i brzucha, zwiększającego gibkość i równowagę.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Drugi etap pracy trenera z osobą bierną - próby jej usprawnienia fizycznego

W ćwiczeniach trener kładzie nacisk na zwielokrotniony efekt synergicznie nawarstwiających się korzyści:

- poprawę wydolności i koordynacji ruchów,
- z czasem zmianę rytmu oddychania oraz nabywanie umiejętności relaksowania się w dowolnym miejscu oraz sytuacji.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Drugi etap pracy trenera z osobą bierną - próby jej usprawnienia fizycznego

Ćwiczenia, połączone w specjalne zestawy, angażują duże partie mięśni, uaktywniając całe ciało.

Częste zmiany pozycji, dodatkowo obciążające układy krążenia i oddechowy, mobilizują do pracy cały organizm.

Dzięki koncentracji uwagi na oddychaniu, efekt ćwiczenia zostaje zwielokrotniony poprzez właściwe dotlenienie i relaksację.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Drugi etap pracy trenera z osobą bierną - próby jej usprawnienia fizycznego

Model baskin.

- może być stosowany w bardzo różnych kontekstach,
- na przykład w szkoleniu motywacyjnym, prowadzonym w ramach kursu dla przyszłych pracowników
- lub w celu wzmocnienia poczucia własnej wartości i własnej skuteczności osoby, która ma trudności z wejściem do gry w kontekście pracowniczym.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Trzeci etap pracy trenera - kształtowanie bezpieczeństwa motorycznego

Jego istotą jest kształtowanie nawyków:

- unikania zderzeń z różnymi przeszkodami, z obiektami pionowymi i będącymi w ruchu, np. z biegnącym człowiekiem, samochodem lub rzuconym kamieniem;
- bezpiecznego upadania, zderzenia z podłożem po utracie równowagi.

Ponadto stanowi próbę wypracowania, w podświadomości, reakcji odruchowej obronnej na zagrożenie utratą równowagi lub atakiem.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Czwarty etap - wizualizacje.

Wizualizacje, jako metoda terapeutyczna, stanowią skuteczny sposób mobilizacji sił całego organizmu.

Psychiczna siła uaktywnia drzemiące lub słabe siły obronne ustroju. Zmniejsza stres, strach przed realną lub wyobrażaną rzeczywistością, pozwala lepiej znosić ból, poczucie dyskomfortu, niweluje uczucie bezradności.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Czwarty etap - wizualizacje.

Wizualizacja zdrowia lub zdolności do pokonania niekorzystnych zdarzeń losowych realizowana jest w następujących po sobie etapach.

Poza sportem, wykorzystywane jest jeszcze drugie narzędzie, którym są warsztaty edukacyjne i artystyczne. Te dwa narzędzia przeplatają się ze sobą i są synergiczne.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Piąty etap - szkolenie pozwalające na udoskonalenie stylu komunikacyjnego i zwiększenie poczucia własnej wartości oraz własnej skuteczności.

Asertywność jest tym stylem komunikacyjnym, który umożliwia jasne i bezpośrednie wyrażanie siebie, z szacunkiem dla osoby, z którą wchodzimy w interakcję i zgodnie z kontekstem, w którym się znajdujemy.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Piąty etap - szkolenie pozwalające na udoskonalenie stylu komunikacyjnego i zwiększenie poczucia własnej wartości oraz własnej skuteczności.

Style zachowania:

- A) Zachowanie asertywne
- B) Zachowanie bierne
- C) Zachowanie agresywne

Katalog metod aktywizacji przez trening

Piąty etap - szkolenie pozwalające na udoskonalenie stylu komunikacyjnego i zwiększenie poczucia własnej wartości oraz własnej skuteczności.

1. Prawa asertywności
2. Dlaczego asertywność wpływa na poczucie własnej wartości i poczucie własnej skuteczności?
3. Myśli dysfunkcjonalne
4. Techniki asertywności

Katalog metod aktywizacji przez trening

Szósty etap - budowanie gotowości do podejmowania zmian.

Wizje są fundamentami życiowych aspiracji, z nich wyrastają cele, które powinny być realizowane.

Wytyczając cele, człowiek buduje stopnie, po których wspina się na określone kondygnacje swoich oczekiwań.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Szósty etap - budowanie gotowości do podejmowania zmian.

Wytyczony cel powinien posiadać realną, obiektywną szansę realizacji, uwzględniającą możliwości i realne terminy, a także przewidywane trudności.

Cel powinien być na tyle ważny, aby mobilizował do działania i angażował emocjonalnie.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Szósty etap - budowanie gotowości do podejmowania zmian.

Cel nie może kłócić się z naszym systemem wartości, powinien budować przekonanie, że nasze osiągnięcia nie będą wznoszone na cudzej krzywdzie i zasadach moralnych sprzecznych z tymi, które wyznajemy.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Szósty etap - budowanie gotowości do podejmowania zmian.

Planowanie wymaga uruchomienia wyobraźni i dopasowania wizji własnych zmian, w której uwzględnimy:

- podział zamierzenia na etapy, czyli cele terminowe,
- przewidywane trudności i sposób ich pokonania,
- zamierzone efekty,
- działania gwarantujące skuteczność,
- osobiste przygotowanie do realizacji.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Wizje – cele –plany – realizacja – spodziewany efekt

Ćwiczenia fizyczne, w założeniu, prowadzą do zmian zachodzących w naszym umięśnieniu i adaptacji do obciążeń treningowych.

Prowadzą do poprawy stanu zdrowia, zapewniają lepsze samopoczucie, atrakcyjniejszy wygląd.

Prowadzą także do zmian w psychice i możliwościach umysłowych.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Wizje – cele –plany – realizacja – spodziewany efekt

Umysł jest motorem działania, sterem i hamulcem - stąd też odkrycie, jaką drogą przebiega komunikacja między ciałem a umysłem, stwarza nowe możliwości dla zdrowia i życia.

Zwiększa też możliwość kontroli nad ciałem i osobowością.

Jednym z warunków kontroli umysłu nad ciałem jest swobodny przepływ informacji, wysyłanych przez ciało, i ich identyfikacja. Narzuca to konieczność poznania języka, którym ciało komunikuje się z nami.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Motywacja, jej rodzaje i wpływ na wytrwałość w działaniu.

Motywacja jest silnikiem, sprężyną, która nas popycha do dokonywania określonych wyborów, pobudza do działania,

ale określa również determinację, poświęcenie, stałość w dążeniu do celu.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Motywacja, jej rodzaje i wpływ na wytrwałość w działaniu.

Motywacja, która rodzi się w nas, jest bez wątpienia silniejsza,

ale oznacza dobry poziom samooceny i preferencje wybierania wymagających zadań: zbyt proste zadanie lub czynność nie wzbudza zainteresowania, nie angażuje w pełni i nie pozwala na doznanie przyjemności,

która wynika z bycia pochłoniętymi i zajęтыми czymś interesującym, nowymi wyzwaniami.

Katalog metod aktywizacji przez trening

Karta obserwacji i/lub samoobserwacji

Wymiar	B	W	S	Wymiar	B	W	S
Wewnętrzny (czuć się dobrze z samym sobą)				Międzyosobniczy (czuć się dobrze z innymi)			
Poczucie własnej wartości (szacunek do siebie)				Odpowiedzialność (czuć się dobrze z innymi)			
Akceptować swój wygląd zewnętrzny				Pomagać koledze/koleżance (mentoring)			
przypisać sukces operacyjny swojemu zaangażowaniu				realizować dostawy operacyjne w odpowiedzialny sposób			
rozpoznać swoje ograniczenia i okazać zaufanie do swoich zasobów motorycznych.				stworzyć relacje empatyczne rozpoznając potrzeby innych			
Samokontrola (samoregulacja):				Przystosowanie (uczestnictwo):			
kontrolować swoje reakcje motoryczne przewidując ich skutki				uczestniczyć z entuzjazmem w propozycjach operacyjnych			
panować nad swoimi emocjami				zmieniać zachowanie w różnych sytuacjach			
dostosować swoje zachowanie do sytuacji				odgrywać konstruktywną rolę w aktywnościach grupowych			
Samodzielność (samoocena):				Współpraca (szacunek do innych):			
dokonywać osobistych wyborów w zachowaniach motorycznych				przestrzegać ustalonych reguł			
ocenić swoje działanie				współpracować z równymi sobie w czynnościach motorycznych			
znaleźć kreatywne rozwiązania w sytuacjach - problemach				zaakceptować pracę ze wszystkimi szanując ograniczenia i zasoby wszystkich osób			

B= Bardzo - W= Wystarczająco - S= Słabo

Katalog metod aktywizacji przez trening

Propozycje gier (niekoniecznie sportowych) szkoleniowych, uwzględniających realizację konkretnych celów.

Gry korporacyjne porządkujemy następująco: zapoznawcze, na rozgrzewkę, korporacyjne, na zyskanie zaufania, zabawy korporacyjne, gry w większych drużynach, zabawy refleksyjne.

Konspekty treningów

indywidualne programy rozwoju bezpieczeństwa
motorycznego

opracowane dla każdego z 16 uczestników projektu
grantowego

Konspekty treningów

Konspekt treningu dla

Data:

Prowadzący:

Miejsce zajęć:

Charakterystyka uczestnika projektu:

Środki dydaktyczne:

Zasady dydaktyczne:

Metody pracy z uczestnikiem:

Czas trwania zajęć:

Zadania (temat i cele) treningu:

Konspekty treningów

TOK ZAJĘĆ	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS TRWANIA	UWAGI ORGANIZACYJNE I METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
CZĘŚĆ KOŃCOWA			

Testowanie i poprawianie nowego rozwiązania

- raporty szczegółowe (co najmniej 16, a więc co najmniej 1 dla każdego uczestnika projektu grantowego),
- dokumentujące testowanie rozwiązania w projekcie POWER kariery 1, („Wnioski z testów realizowanych w dniach...”),

Testowanie i poprawianie nowego rozwiązania

- zawierające wskazówki w zakresie dalszego rozwoju motoryczności dla uczestników testowania,
- przedstawiające propozycje modyfikacji „Katalogu metod aktywizacji przez trening”.

Testowanie i poprawianie nowego rozwiązania



Adekwatność opracowanych konspektów do potrzeb uczestników (lista potrzeb dodatkowych)

Testowanie i poprawianie nowego rozwiązania



Wskazówki i propozycje dalszego rozwoju dla uczestników (w trakcie trwania projektu lub po jego zakończeniu)

Testowanie i poprawianie nowego rozwiązania



Wnioski z analizy testów (do dalszego wykorzystania
w pracy trenerów zatrudnienia wspieranego)

Testowanie i poprawianie nowego rozwiązania



Rekomendacje

w zakresie aktualizacji „Katalogu metod aktywizacji przez trening”.



Opracowanie programu obowiązkowego szkolenia dla aktualnych i przyszłych trenerów Szkoły Górskiej w zakresie stosowania nowej metody w pracy trenerów zatrudnienia wspieranego

Wdrożenie nowej metody w pracy Szkoły Górskiej:

- Publikacja ostatecznej, poprawionej w procesie testowania, wersji „Katalogu metod aktywizacji przez trening”.
- Przeszkolenie trenerów Szkoły Górskiej w zakresie stosowania nowej metody w pracy trenerów zatrudnienia wspieranego.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Katalog metod aktywizacji przez trening

Szkoła Górską

Prowadzący zajęcia: Jerzy Suchodoła

Projekt: Wojciech Przybylski

Szkolenie realizowane w ramach projektu grantowego nr MWSO-4-2019-140:
„Aktywizacja zawodowa ludzi młodych poprzez trening sprawności psychofizycznej i motorycznej”

