

Авторский тренинг «Вселенная Заботы»

Описание технологии



Продолжительность

2 недели

Место проведения

Челябинская область

Автор технологии

Челябинская региональная благотворительная общественная организация «Истории хороших дел»

<https://vk.com/istorii74>

Целевая аудитория

- Сотрудники НКО и социальных служб, работающие с пожилыми людьми.
- Волонтеры и активисты старшего возраста, способные оказать помощь другим пожилым людям.

Цель

Обучить специалистов и добровольцев эффективным методикам комплексного сопровождения пожилых людей, создать сообщество взаимопомощи.

Основные задачи

- Познакомить участников с современными инструментами и приёмами работы с пожилыми людьми.
- Способствовать формированию сильного сообщества взаимопомощи и поддержки среди участников.

Суть технологии

Тренинг «Вселенная Заботы» направлен на совершенствование методов работы с пожилыми людьми. Участники осваивают навыки глубокого понимания нужд пожилых, эффективные способы общения, построение интегрирующих схем поддержки и получают ценные знания, необходимые для практической работы.

Методы обучения включают лекции, обсуждения конкретных случаев из жизни, деловую игру и разбор ситуаций из профессиональной практики. Основной упор сделан на отработку навыков оказания непосредственной помощи пожилым людям и создание устойчивых механизмов взаимодействия.

Результаты реализации технологии:

Количественные показатели

- Количество участников одного тренинга: 12 человек.
- Количество созданных моделей комплексной помощи: 3 штуки.

Качественные изменения

После тренинга участники приобретают способность:

- Эмпатично и чутко реагировать на потребности пожилых людей.
- Создавать персонализированные планы помощи, учитывая индивидуальные характеристики подопечных.
- Работать с партнёрами из государственных и негосударственных организаций.
- Быстро и качественно применять новые знания в повседневной практике.
- Повышать профессиональное мастерство в сфере работы с пожилыми людьми.
- Положительно воздействовать на качество жизни пожилых людей.

Особенности внедрения технологии

Тренинг направлен на максимальное усвоение специалистами и волонтерами знаний и навыков, необходимых для полноценной работы с пожилыми людьми. Его цель — объединить теории и практики в единое целое, делая помощь четкой и целенаправленной.

План реализации:

№ n/n	Этап/шаг подготовки	Примерный срок
1	Информационная кампания и набор участников из числа сотрудников НКО и социальных служб	1-2 недели
2	Подготовка помещения и реквизитов для проведения тренинга	1 день
3	Повторение основных моментов тренинга и подготовка к основным занятиям	1 день
4	Проведение тренинга, включая лекции, дискуссии и практические упражнения	1 день
5	Пост-тренинговая рефлексия и фиксация достигнутых результатов	1 день

Во время тренинга важно внимательно отслеживать настроение и состояние участников, обеспечивать комфортные условия для работы и давать равные возможности для выражения мнения каждым участником.

Необходимые ресурсы:

- Материально-технические: флипчарты, маркеры, стикеры, бумага формата А4, напитки и еда, проектор, стулья, помещение с возможностью перестановки стола для групповой работы.
- Человеческие: тренер, сотрудники для технической поддержки и документирования тренинга.
- Информационно-методические: методические материалы, разработанные автором тренинга.

Партнёры

<i>Партнер</i>	<i>Вклад</i>
НКО	Помощь в сборе участников

Сценарий тренинг «Вселенная Заботы»

№	Время		Содержание	Итоги
1	10.00-10.20	20 минут	Вводная часть. Знания, умения, навыки	Участники получают информацию зачем этот тренинг, для чего и что получают в конце.
2.	10.20-10.40	20 минут	Правила и принципы тренинга: 1. «Здесь и теперь». 2. «Искренность и открытость». 3. «Принцип Я». 4. «Активность». 5. «Конфиденциальность».	Все участники «играют» по одинаковым правилам, установленным тренером, что дает наибольший синергетический эффект от процесса занятия.
3.	10.40-11.00	20 минут	«На сцене» Знакомство в малых группах. Выяснение опыта по теме тренинга.	Участники разбиваются в малые группы (по 5 человек). В группах по 1-2 минуте рассказывают о себе и своем опыте по теме. От каждой группы делается 1 обобщенное представление обо всех участниках группы и их опыте по теме — по 2 минуты на команду.
4.	11.00-11.10	10 минут	«Созвездие ожиданий»	Сбор ожиданий от участников: какие они ожидают получить результаты от тренинга. На стикерах в виде звезд (с липкой стороной) участники пишут свои ожидания и приклеивают их на флипчарт в виде созвездия. Тренер вывешивает лист с ожиданиями на отдельную плоскость (стену)

Сценарий тренинг «Вселенная Заботы»

5.	11.10-11.30	20 минут: 5 минут подготовка, 5 минут презентация от каждой команды, 10 минут обсуждение	Стартовая игра «Погружение в космос проблем». Перемешиваем участников в новые команды по 3 человека. Каждая команда готовит «космонавта» (цепляет утяжелители, одевает очки с дырками, малярным скотчем ограничивается движение «космонавта» и т.п.). Делим участников на 2 команды: 1 — это «космонавты», попавшие на планету, где их сознание изменилось и они стали «старыми» (со всеми особенностями пожилых людей), а 2 — ученые, которые приехали спасать их и наткнулись на непонимание и неприятие. Задача «Ученых» уговорить «Космонавтов» сеть с космический корабль и улететь на Землю для лечения и восстановления.	Участники при помощи утяжелителей и малярного скотча погружаются в осознание изменений в теле человека, которые происходят в старости. Осваивают навыки коммуникации, при наличии взаимного непонимания сторон. По окончании упражнения обсуждаются полученный опыт, выводы участников.
6.	11.30-11.45	15 минут	Перерыв	
7.	11.45-12.00	15 минут	Динамические упражнения на раскрепощение и доверие	

Сценарий тренинг «Вселенная Заботы»

8.	12.00 - 13.30	90 минут	«Космический десант» Создание портрета уязвимого старшего и вариантов преодоления проблем через SWOT анализ.	SWOT-анализ личности — это метод, который помогает выявить наши внутренние и внешние факторы, определить наши сильные и слабые стороны, а также наши возможности и угрозы. Суть анализа заключается в составлении матрицы, в которой оцениваются различные аспекты нашей личности. Участники делятся на 4 команды (Луна, Венера, Марс, Сатурн). Делают SWOT - анализ уязвимого пожилого человека. Каждая команда берет одно из направлений. Команды «прилетают» на «точку контактов» к флипчарту и предлагают комбинировать стороны матрицы для разработки вариантов решения выявленных угроз и удовлетворения потребностей уязвимого старшего.
9.	13.30- 14.00	30 минут	Рефлексия. Подведение промежуточных итогов.	
10.	14.00 — 15.00	60 минут	ОБЕД	
11.	15.00- 15.05	5 минут	Динамические упражнения	
12.	15.05. - 16.25	80 минут	«Звездная карта идей». Теория и практика создания активного сообщества заботы об уязвимых старших.	Сбор идей, их группировка, анализ устойчивости, факторы и т.п.

Сценарий тренинг «Вселенная Заботы»

13.	16.25 — 16.40	15 минут	Перерыв	
14.	16.40-17.20	40 минут	«Вселенная помощи». Определяем 5 основных проблем уязвимых старших» исходя из предыдущих упражнений. Обсуждение.	5 команд участников (5 галактик) работают каждый над одной из проблем, предлагая пути их решения. Затем защита перед другими командами из разных «галактик».
15.	17.20-17.40	20 минут	«Рождение Сверхновой» Рефлексия.	
16.	17.40-18.00	20 минут	Обсуждение ожиданий. Подведение итогов.	