

Курс для пожилых людей

«Диалог»

Описание технологии



Продолжительность

3 месяца, 12 занятий.

Место проведения

Гатчинский район, Ленинградская область.

Автор технологии

Региональная общественная организация «Школа третьего возраста» Гатчинского муниципального района Ленинградской области

<https://rooschool3.ru/>, https://vk.com/utv_gatchina

Целевая аудитория

- Пожилые люди, недавно присоединившиеся к нашей организации.
- Пожилые люди, не определившиеся со своими интересами и хобби.
- Пожилые люди, испытывающие чувство одиночества и нехватки востребованности.

Цель

Создание поддерживающей и активной среды для пожилых людей, где каждый ощущает свою значимость и вовлечённость, способствует раскрытию своего потенциала и развитию лидерских качеств.

Основные задачи

- Развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе.
- Формирование команды и улучшение взаимодействия внутри группы.
- Обмен жизненным опытом и обсуждение актуальных социальных вопросов.
- Стимулирование творческого мышления и формирование навыков креативного подхода к решению проблем.
- Освоение техник эффективного и конструктивного общения.
- Выявление и поддержка потенциальных лидеров среди участников.
- Создание условий для развития активной гражданской позиции и вовлечения в общественные инициативы.
- Организация мероприятий, расширяющих круг знакомств и поддерживающих социальную активность.
- Обеспечение среды для полного раскрытия личностного потенциала и повышения качества жизни пожилых людей.

Суть технологии

Эффективным способом поддержания социальной активности пожилых людей являются включённые формы деятельности, такие как клубные объединения («Школа третьего возраста») и волонтерство.

Программа курса направлена на:

1. Знакомство
2. построение доверительных взаимоотношений и выработку навыков слушания и уважения друг друга.
3. Коммуникационные техники
4. освоение методов эффективного общения, разрешение конфликтов и формирование командной работы.
5. Творческое мышление
6. использование мозгового штурма и групповых обсуждений для развития инновационного подхода к проблемам.
7. Выявление лидеров
8. выявление потенциальных организаторов и лидеров среди участников и обучение управлению командой.
9. Социальная активность
10. привлечение к участию в общественных проектах и организациях.

Каждый этап курса направлен на раскрытие возможностей и способностей участников, формируя активное сообщество пожилых людей, готовых жить полной жизнью даже в преклонном возрасте.

Результаты реализации технологии:

Количественные показатели

- Количество участников: 12 человек.
- Проведённых занятий: 12.
- Реализованных проектов/инициатив: 1.

Качественные изменения

Участники курса приобрели новый опыт общения, встретили единомышленников, открыли для себя новое увлечение, почувствовали ответственность за свою жизнь и здоровье, увидели перспективы саморазвития и вновь ощутили радость активного участия в общественной жизни.

Особенности внедрения технологии

Технология реализуется поэтапно, охватывая три ключевых этапа продолжительностью по одному месяцу каждый. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия – 3 академических часа.

Первый этап: Знакомство и установление контакта (1 месяц, 4 занятия)

Цель этапа — наладить контакт между участниками, сформировать атмосферу доверия и взаимоподдержки, развить базовые навыки коммуникации и взаимодействия.

Занятия включают в себя:

- Утренняя ассамблея для настройки на позитивный лад.
- Правила общения: выработка принципов совместного взаимодействия.
- Игра-знакомство: представление участников друг другу.
- Упражнение на внимательное слушание и понимание собеседника.
- Тренировка навыков обратной связи.
- Дискуссионная площадка: обсуждение волнующих тем участников.

Второй этап: Сплочение и укрепление коллектива (1 месяц, 4 занятия)

Этот этап призван углубить взаимодействие между участниками, укрепить команду и выявить потенциальные лидеры. Особое внимание уделяется творческому мышлению и эффективному взаимодействию.

Занятия включают в себя:

- Посещение различных мероприятий и социальных проектов.
- Знакомство с добровольческой деятельностью.
- Обсуждение активной гражданской позиции.
- Повышение эмоционального интеллекта.
- Изучение технологий позитивного мышления с помощью заданий и упражнений: сторитейлинг дискуссия, мозговой штурм, диалог.

Третий этап: Развитие социальной активности и лидерства (1 месяц, 4 занятия)

Заключительный этап посвящён активному вовлечению пожилых людей в социальную деятельность и разработке самостоятельных инициатив. Участники проходят путь от освоения основ до инициации собственных проектов.

Занятия включают в себя:

- Посещение социальных учреждений и мероприятий.
- Организация собственных добровольческих акций.
- Знакомство с социальным проектированием.
- Подготовка инициатив: постановка целей и задач, анализ перспективных направлений развития социальной активности
- Выпускной участников курса: демонстрация достижений и благодарственных отзывов

При проведении занятий важно учитывать следующие моменты:

- Игры должны способствовать знакомству, снятию напряжения и объединять группу.
- Обязательно проведение обратной связи, чтобы все участники имели возможность выразить своё мнение.
- Привлекайте партнёров и внешние ресурсы, используя их опыт и возможности.

Необходимые ресурсы:

- Материально-технические: помещение, стулья 12 шт., флипчарт
- Человеческие: модератор, /ведущая курса, /психолог
- Информационно-методические: оповещение участников о предстоящем мероприятии с помощью публикаций в СМИ и партнерских организациях.

Партнёры

<i>Партнер</i>	<i>Вклад</i>
Администрация поселения	Предоставляет помещение
Организации, работающие с пожилыми людьми	Привлечение участников
НКО-партнёры	Участие в мероприятиях
Детские образовательные учреждения	Совместные проекты
Средства массовой информации	Информационное освещение