



Szkolenie “Dobrostan i motywowanie - szkolenie szyte na miarę” w ramach projektu Dobrostan i integracja, nowe trendy w edukacji, Węgry 2024

Spis treści:

[Szkolenie “Dobrostan i motywowanie - szkolenie szyte na miarę” w ramach projektu Dobrostan i integracja, nowe trendy w edukacji, Węgry 2024](#)

[Merytoryczny zakres szkolenia](#)

[Ewaluacja](#)

[I. Pretest przed szkoleniem](#)

[II. Posttest po szkoleniu](#)

[Podsumowanie i wnioski](#)

[Podsumowanie:](#)

[Wnioski:](#)

Fundacja Understanding z Krakowa 8-13.01.2024 zorganizowała na Węgrzech dla swoich pracowników i współpracowników wyjazd szkoleniowy na szkolenie pt “Dobrostan i motywowanie”. Organizatorem wyjazdu była niemiecka firma “Jurgen Licht”, szkolenie prowadził właściciel firmy Jurgen Licht, który jest certyfikowanym trenerem NVC.

Szkolenie było finansowane z Funduszy Erasmus + w ramach programu K1.

W szkoleniu wzięło udział 15 osób, głównie trenerzy i organizatorzy szkoleń i działań edukacyjnych współpracujący z Fundacją Understanding.

Merytoryczny zakres mobilności/ szkolenia

W programie szkolenia zaplanowane były poniższe tematy:

- przyczyny obniżania poziomu dobrostanu w Europie i wzrostu problemów emocjonalno psychicznych
- popularne metody budowania odporności i dobrostanu u dorosłych - najlepsze praktyki w Europie
- motywujące metody szkoleniowe i inne sposoby motywowania osób dorosłych do zmian postaw i zachowań



- minimalizowanie oporów i wspieranie w zmianie nawyków na budujących dobrostan

Na podstawie rozmów wstępnych i pretestu dokonano analizy potrzeb grupy i opracowano szczegółowy plan szkolenia wykorzystujący także ogromną wiedzę i doświadczenie uczestników mobilności: wyjazdu szkoleniowego.

Ewaluacja

Przeprowadzono procesu ewaluacji wg poniższego schematu:

- I. Pretest przed szkoleniem,
- II. Posttest: Ocena szkolenia i jego efektów po ukończeniu szkolenia

I Pretest przed szkoleniem:

Przeprowadzono pretest badający poziom wiedzy i umiejętności i postaw uczestników.

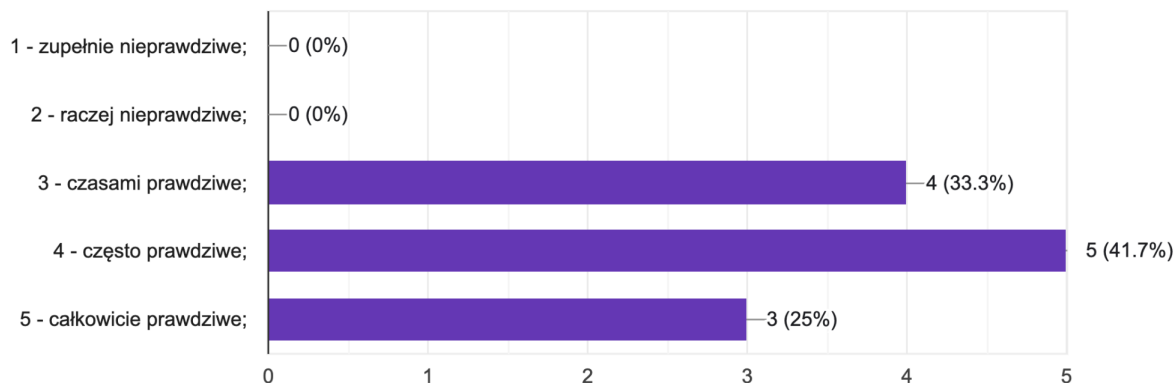
Pytania były otwarte i zamknięte.

Wyniki badań potwierdziły stosunkowo wysoki poziom wiedzy na tematy związane z dbaniem o dobrostan i pozwoliły na opracowanie szczegółowego planu merytorycznego szkolenia. Do szkolenia m.in. dodano tematy takie jak pierwsza pomoc psychologiczna, praca z ciałem, higiena cyfrowa etc.

Przykładowe odpowiedzi ilościowe:

1. Znam metody redukcji napięcia w ciele.

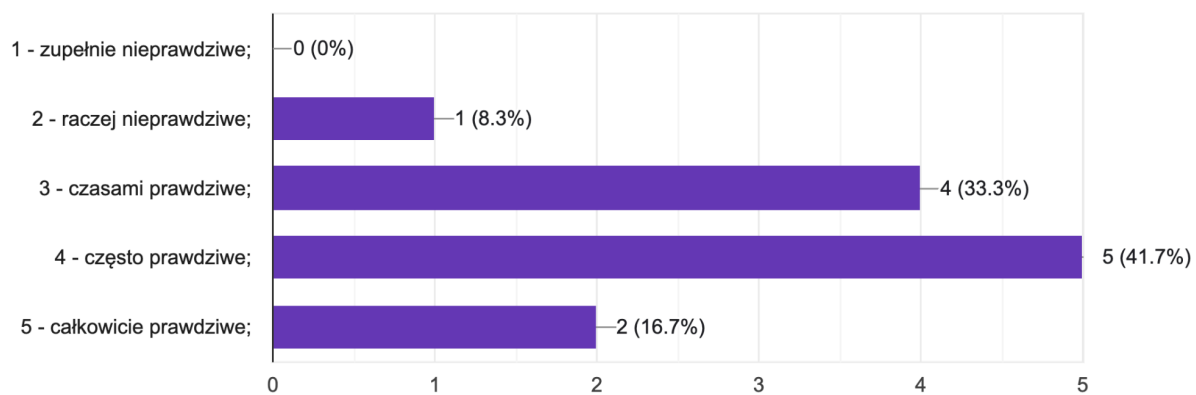
12 responses





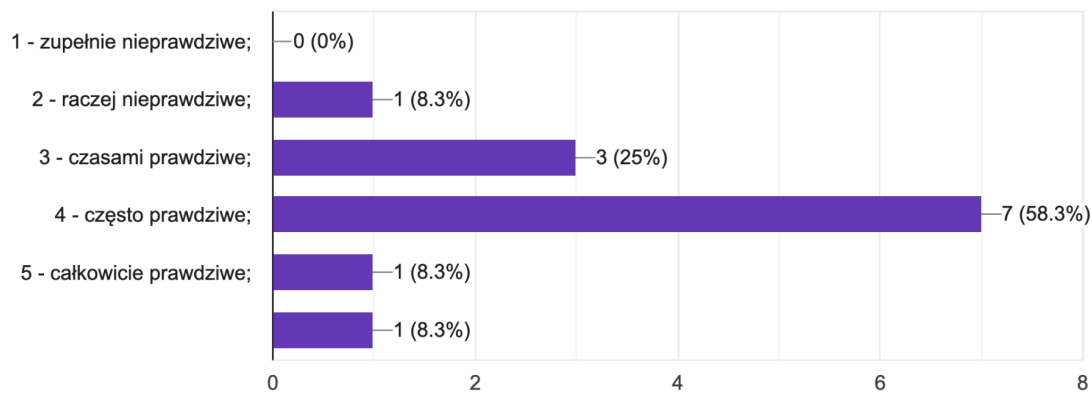
4. Znam swoje największe źródła stresu i wiem jak sobie z nimi radzić.*

12 responses



5. Znam metody pracy z moimi emocjami i umysłem.*

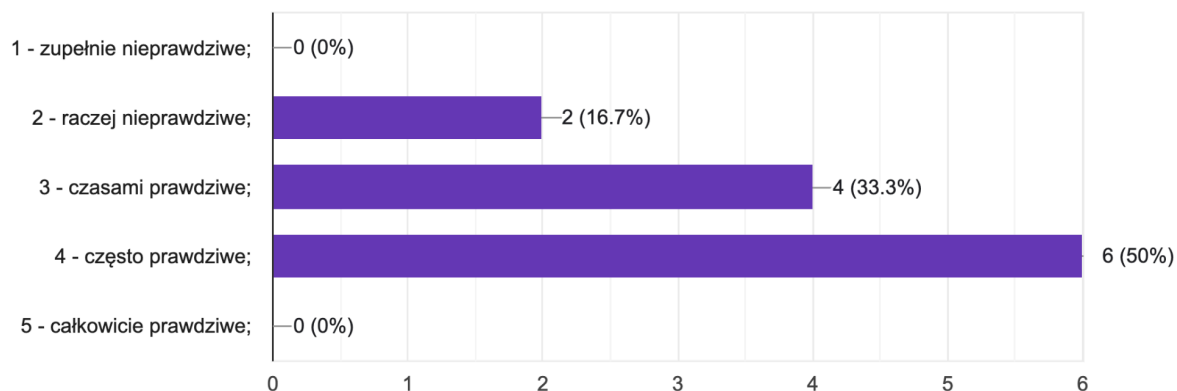
12 responses





10. Regularnie dbam o siebie i swój dobrostan.*

12 responses



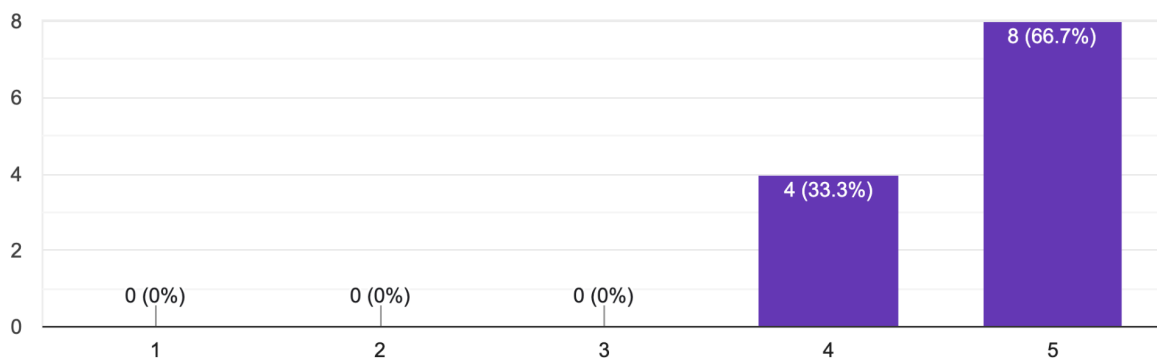
II. Posttest po szkoleniu

Ocena odroczonej została przeprowadzona 10 tygodni po szkoleniu.

Według deklaracji uczestników, pomimo wysokiego początkowego poziomu wiedzy na temat radzenia sobie ze stresem, szkolenie przyczyniło się do zwiększenia poziomu wiedzy w tym zakresie w dużym lub bardzo dużym stopniu.

1. W jakim stopniu szkolenie przyczyniło się do zwiększenia Twojej wiedzy na temat metod radzenia sobie ze stresem? (1 -w bardzo małym stopniu; 2...czej w dużym stopniu; 5 - w bardzo dużym stopniu)

12 responses

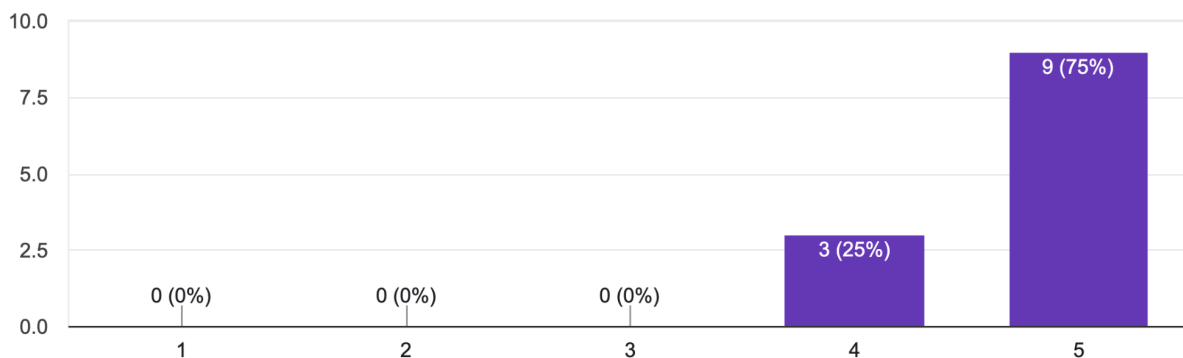




Wysoko oceniono też przydatność szkolenia.

3. Na ile szkolenie było dla Ciebie przydatne/użyteczne? (1 -w bardzo małym stopniu; 2 -raczej w małym stopniu; 3 - w średnim stopniu; 4 - raczej w dużym stopniu; 5 - w bardzo dużym stopniu)

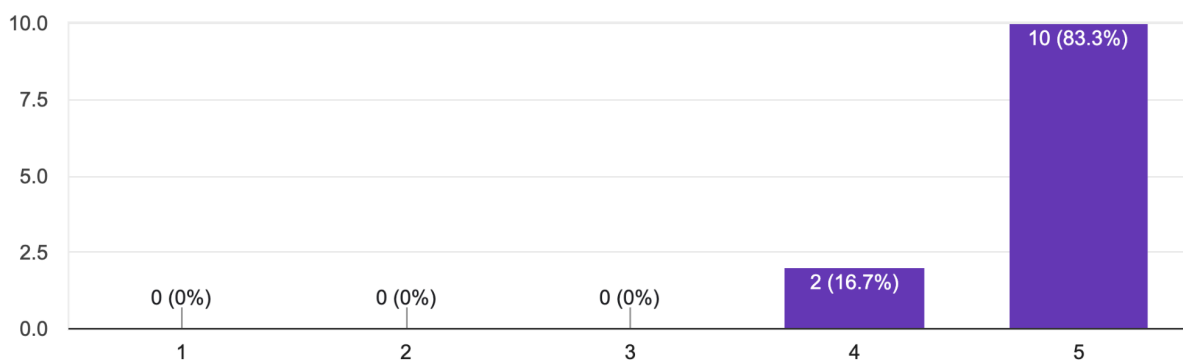
12 responses



Uczestnicy deklarują, że chcieliby w przyszłości brać udział w podobnym szkoleniu, co świadczy o bardzo wysokim poziomie satysfakcji.

3. Czy chciałbyś (chciałabyś) wziąć udział w podobnym szkoleniu? (1 - zdecydowanie nie ; 2 -raczej nie ; 3 - nie wiem; 4 - raczej tak ; 5 - zdecydowanie tak)

12 responses



Uczestnicy zadeklarowali że podczas szkolenia poszerzyli lub zdobyli nową wiedzę w zakresie:



- Pierwszej pomocy psychologicznej, NVC, dbania o dobrostan, pracy z ciałem
- Dbania o dobrostan, pracy z ciałem, porozumienia bez przemocy, interwencji psychologicznej, metod relaksacji w naturze i w codziennym życiu
- Komunikacji międzyludzkiej w nurcie Porozumienia bez przemocy-NVC
- Dobrostanu, budowania nawyku, higieny cyfrowej i NVC
- Radzenia sobie ze stresem i budowania dobrostanu
- pierwszej pomocy psychologicznej, motywacji, higieny cyfrowej
- Wellbeing-u, stawiania granic, świadomej pracy ze sobą, swoim ciałem i grupą
- Pierwszej pomocy psychologicznej, nawyków, zarządzania stresem, dobrostanu
- Czynników wpływających stresogennie oraz sposobów na zmniejszanie napięcia
- Hormony i wpływu zanieczyszczenia cyfrowego na poczucie stresu
- Radzenia sobie ze stresem
- Psychologii

Uczestnicy zadeklarowali, że najbardziej z tego szkolenia były dla nich przydatne:

- Techniki pracy z ciałem
- Wszystkie tematy były ogromnie interesujące i rozwojowe
- Zgłębienie wiedzy, tej którą posiadam na temat stresu i radzenia sobie z nim, ale także rozwój osobisty poprzez bezpośredni kontakt z różnymi ludźmi/specjalistami w swojej dziedzinie
- Poznanie i przećwiczenie różnych metod dbania o siebie
- Praca w zespołach, dużo praktyki
- Doświadczenia bycia w otwartości, czerpania ze wspólnoty, różne perspektywy, wiedza
- Kwestie związane z NVC
- Uczenie się
- Wpływ relacji z ludźmi na zmniejszanie stresu
- To jak ważne są przerwy między szkoleniami i po
- Techniki NVC
- Poszerzona wiedza o sobie



Uczestnicy zadeklarowali, że najbardziej podczas tego szkolenia podobało im się

- Duża ilość zajęć warsztatowych
- Wysoki poziom merytoryczny i połączenie teorii z praktyką; atmosfera
- Praca warsztatowa w grupie
- Warsztaty wspólnotowe
- Otwartość i współpraca prowadzących i uczestników
- Warsztaty z Jurgenem, taka organizacja warsztatu która umożliwiała zachowanie równowagi pomiędzy nauką a odpoczynkiem, czas na kontakt z naturą
- Praca w grupie, ćwiczenia
- Wszystko
- Ćwiczenia relacyjne prowadzone przez Jurgena
- Czas wolny, który wpływał, że nie byłam przebodźcowana oraz różnorodność tematyczna
- Relacje pomiędzy uczestnikami
- Atmosfera

Podsumowanie i wnioski

Podsumowanie:

Szkolenie zostało ocenione bardzo dobrze. Dobrze zostały ocenione merytoryka, sposób prowadzenia i kwestie organizacyjne. Pomimo wysokiego deklarowanego poziomu wiedzy uczestnicy zadeklarowali, że wynieśli dużo nowej wiedzy, dużo ciekawych doświadczeń i refleksji.

Dużą wartością dodaną szkolenia były treści wnoszone przez poszczególnych uczestników podczas warsztatów, dzięki czemu uczyliśmy się nie tylko od trenera ale także od siebie nawzajem.

Uczestnicy też w rozmowach doceniali walory przyrodnicze wokół hotelu, w którym odbywało się szkolenie i zastane tam udogodnienia oraz wyżywienie.



Kontakt z uczestnikami szkolenia odbywał się poprzez grupę Whatsapp i jest nadal kontynuowany kilka miesięcy po zakończeniu mobilności.

Wnioski:

Wyjazdowe szkolenia integrują zespół i to również zauważyliśmy podczas tej mobilności. Zostały nawiązane relacje między wolontariuszami i stałymi współpracownikami Fundacji, dzięki którym jest nam teraz łatwiej ze sobą współpracować.

Nowa wiedza, umiejętności i wspólne doświadczenia są także inspiracją do wplatania je w podejmowane inicjatywy edukacyjne. Kilka miesięcy po wspólnym wyjeździe mamy na swoim koncie napisanych kilka nowych projektów, efektywną i owocną współpracę podczas organizowania konferencji w Krakowie w czerwcu 2024 na temat Dobrostanu.