

5-dniowy ramowy program: Wzmacnianie więzi rodzinnych poza technologią

Dzień 1 – Warsztat z psychologiem

Działanie: Interaktywny warsztat prowadzony przez psychologa specjalizującego się w dynamice rodzinnej i dobrostanie cyfrowym. Zakres tematyczny:

- Wprowadzenie do hiszpańskiego modelu Escuelas de Padres („Szkoły dla Rodziców”).
- Praktyczne techniki poprawy komunikacji i zaufania w relacjach rodzinnych.
- Strategie ustalania zdrowych granic w korzystaniu z technologii i ograniczania nadużywania urządzeń mobilnych.

Metody: Dyskusje grupowe, ćwiczenia sceniczne, zadania refleksyjne.

Dzień 2 – Wizyta w ogrodzie miejskim (Son Espanyol)

Działanie: Prowadzona wizyta w społecznościowym ogrodzie miejskim jako przykład wspólnej pracy i współdziałania.

Zakres tematyczny:

- Wspólne projekty plenerowe jako sposób na budowanie relacji i jakościowego czasu spędzanego razem.
- Praktyczne wskazówki dotyczące założenia małego ogrodu domowego lub balkonowego jako aktywności integracyjnej.
- Uczestnicy będą zbierać materiały cyfrowe (zdjęcia, filmy), które zostaną później wykorzystane w warsztatach artystycznych dnia 4.

Metody: Doświadczenia praktyczne, obserwacje z przewodnikiem, burze mózgów nad możliwością wdrożenia podobnych działań w swoim środowisku.

Dzień 3 – Warsztaty kulinarne

Działanie: Wspólne gotowanie pod okiem lokalnych kucharzy.

Zakres tematyczny:

- Przygotowywanie tradycyjnych hiszpańskich przekąsek typu montaditos oraz paelli i innych lokalnych dań.
- Gotowanie jako narzędzie współpracy, cierpliwości i radości z działania offline.
- Włączenie aspektu edukacji ekologicznej – sposoby zdrowego odżywiania, poszukiwanie lokalnych, ekologicznych producentów żywności, opracowanie przepisów, które mogą być opublikowane jako rezultat mobilności.

- Uczestnicy będą zbierać materiały cyfrowe (zdjęcia, filmy), które zostaną później wykorzystane w warsztatach artystycznych dnia 4.

Metody: Praca zespołowa w kuchni, podział zadań, wspólna degustacja.

Dzień 4 – Warsztaty artystyczne

Działanie: Twórcza sesja artystyczna, podczas której uczestnicy projektują pamiątkę z programu.

Zakres tematyczny:

- Sztuka jako forma wyrażania emocji, pracy zespołowej i budowania poczucia wspólnoty.
- Tworzenie symbolicznych prac (np. rolek, filmików, kolaży zdjęciowych), które podsumują wspólnie spędzony czas.

Metody: Ćwiczenia plastyczne z instruktą, czas na samodzielną twórczość, dzielenie się wrażeniami w kręgu.

Dzień 5 – Ewaluacja i zakończenie programu

Działanie: Refleksja nad przebiegiem programu, wymiana doświadczeń i omówienie rezultatów.

Zakres tematyczny:

- Przegląd kluczowych wniosków dotyczących poprawy relacji rodzinnych i ograniczenia zależności od technologii.
- Dzielenie się planami i zobowiązaniami na przyszłość w zakresie budowania bliskich relacji.
- Debata z udziałem słuchaczy hiszpańskiego partnera – przestrzeń do wymiany doświadczeń w zakresie budowania bliskich relacji, prozdrowotności żywności, aktywności w ogrodach i zarządzania technologią w rodzinie.
- Uroczyste zakończenie programu i wręczenie certyfikatów uczestnictwa.