

| <b>20-21 KWIETNIA 2024</b><br>(SOB-ND, 9:15-17:30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <br><b>25-26 MAJA 2024</b><br>(SOB-ND, 9:15-17:30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 CZERWCA 2024</b><br>(SOB-ND, 9:15-17:30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>21-22 WRZEŚNIA 2024</b><br>(SOB-ND, 9:15-17:30) | <b>15 CZERWCA 2024</b><br>(SOB, 10-18)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JA, JAKO OSOBA DZIAŁAJĄCA.</b><br><b>WARSZTAT ROZWOJU OSOBISTEGO</b><br><b>W KONTEKŚCIE DZIAŁAŃ W</b><br><b>ŚRODOWISKU/GRUPIE.</b><br>(16 H.)                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>JA JAKO ANIMATOR, ANIMATORKA -</b><br><b>ANIMACJA SPOŁECZNA "OD</b><br><b>PODSTAW".</b><br>(16 H.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ŚRODOWISKO LOKALNE - CZ. I</b><br>(8 H.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>ŚRODOWISKO LOKALNE - CZ. 2</b><br>(16 H.)       | <b>IV POMORSKIE FORUM ANIMACJI</b><br><b>SPOŁECZNEJ</b><br>(8 H.)<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zobaczysz i przeanalizujesz swoje działania "z lotu ptaka"</li> <li>• rozwiniesz motywację do rozwoju osobistego</li> <li>• poznasz swój styl działania</li> <li>• rozwiniesz swoje umiejętności interpersonalne</li> <li>• poznasz swoje zasoby w tym, kompetencje i talenty</li> <li>• nakerślisz swoją ścieżkę rozwoju w kontekście działań w środowisku/grupie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznasz cele i zrozumiesz ideę animacji społecznej,</li> <li>• dowiesz się kim jest animator/animatorka społeczna</li> <li>• dowiesz się, jakie narzędzia stosuje się w pracy ze społecznościami lokalnymi/grupami w roli animatora, animatorki</li> <li>• poznasz zasady mobilizowania innych do działania</li> <li>• nauczysz się, w jaki sposób efektywnie wspierać innych</li> <li>• zrozumiesz ideę i zasady tworzenia sieci współpracy/koalicji</li> <li>• poznasz zasady tworzenia i realizowania projektów animacyjnych</li> <li>• poznasz dobre praktyki animacji społecznej</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zrozumiesz czym jest diagnoza (jako badanie, jako element procesu animacji; relacji badania i animacji)</li> <li>• nauczysz się jak socjologicznie "patrzeć" na otoczenie społeczne/zbiorowość/grupy (wymiały, perspektywy, struktury, role i kategorie społ. etc.) i wykorzystywać tę wiedzę w procesie animacji i badania</li> <li>• dowiesz się, jakie są etapy diagnozowania</li> <li>• poznasz obszary/tematy diagnozy</li> <li>• zrozumiesz czym się charakteryzują techniki i narzędzia badawcze stosowane w diagnozie, posiadasz umiejętność ich wyboru</li> <li>• nauczysz się projektować diagnozę</li> <li>• opanujesz umiejętność zastosowania podstawowych zasad analizy danych zebranych w czasie diagnozy</li> <li>• posiadasz umiejętność zaprojektowania prezentacji wyników i włączenia jej w proces animacyjny</li> </ul> |                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weźmiesz udział w wydarzeniu sieciującym animatorów z regionu, w tym działaczy organizacji młodzieżowych. W programie znajdą się warsztaty (dla grup 15-29 l. oraz 30-100 l.), dedykowane szczególnie uczestnikom i absolwentom Pomorskiej Szkoły Animacji Społecznej. W trakcie debat otwartych będziesz miał/a szansę zainspirować się, a także wymienić doświadczeniami i dobrymi praktykami z innymi osobami zainteresowanymi tematem animacji, szczególnie spośród lokalnych organizacji zrzeszających działaczy społecznych, NGO, przedsiębiorców czy przedstawicieli władzy lokalnej. Wydarzenie odbędzie się w Fundacji RC oraz plenerowo na placu obok siedziby Fundacji.</li> </ul> |

**12-13 PAŹDZIERNIKA 2024**  
(SOB-ND, 9:15-17:30)

**26-27 PAŹDZIERNIKA 2024**  
(SOB-ND, 9:15-17:30)

**23-24 LISTOPADA 2024**  
(SOB-ND, 9:15-17:30)

**7 GRUDNIA 2024**  
(SOB, 9:15-19:00)

**KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA**  
(16 H.)

**PRACA Z GRUPĄ**  
(16 H.)

**ODPOCZYNEK, BEZTROSKA,  
DOBROSTAN: WARSZTAT**  
(16 H.)

**PREZENTACJE ZREALIZOWANYCH  
INICJATYW PODSUMOWANIE CYKLU**  
(9 H.)  
**ZAKOŃCZENIE I WRĘCZENIE  
DYPLOMÓW**

- Proces komunikacji: dowiesz się jak przebiega proces komunikacji i co decyduje o tym, że komunikacja jest skuteczna.
- Jak się skutecznie porozumiewać: dowiesz się jakie elementy zwiększają skuteczność Twoich komunikatów.
- Techniki aktywnego słuchania: parafraza treści/intencji. Poćwiczymy sposób docierania do sedna usłyszanego wypowiedzi, aby dotrzeć do intencji naszego rozmówcy, zanim zareagujemy na wypowiedź.
- Jak otwarcie komunikować swoje potrzeby, opinie, granice, uczucia i poglądy: Komunikat Ja. Potrenujemy komunikowanie się w sposób otwarty i wyrażający jasno Twoje potrzeby i intencje.
- Dynamika konfliktu i działania w kierunku poszukiwania rozwiązań: poznasz etapy przez które przechodzi zwykle proces konfliktu, aby móc je rozpoznawać i skuteczniej radzić sobie z poszukiwaniem rozwiązań w sytuacjach konfliktowych. Poznasz warunki sprzyjające konstruktywnemu wyrażeniu emocji i poszukiwaniu rozwiązań.
- Konstruktywna informacja zwrotna: dowiesz się w jakich sytuacjach jako animatorki i animatorzy możemy korzystać z informacji zwrotnej, a także, jak warto przygotować i formułować feedback, aby był wartościowy i wspierający dla innych.
- Techniki konstruktywnej informacji zwrotnej: trening praktyczny udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej w konkretnych sytuacjach. Poćwiczymy udzielanie informacji zwrotnej w konkretnych sytuacjach, dotyczących różnych działań projektowych, które mogą pojawić się w trakcie pracy animatora.

- poznasz etapy rozwoju grupy
- dowiesz się, na czym polega proces grupowy
- zrozumiesz role grupowe
- porozmawiamy o autodiagnostyce
- poznasz style komunikowania się sprzyjające budowaniu porozumienia w grupie
- opanujesz diagnozę potrzeb grupy
- nauczysz się technik i narzędzi do zarządzania procesem grupowym

- Dowiesz się czym jest stres, jakie są jego rodzaje i jakie stresory są obecne w Twoim życiu.
- Popróbujesz nowego reagowania na wydarzenia stresowe.
- Sprawdzisz z jakich komponentów składa się odporność psychiczna i jak można sprawdzić jej aktualny poziom.
- Zaplanujesz wzmocnienie obszarów Twojej odporności psychicznej, które są obecnie słabsze.
- Dowiesz się jak działa nerw błędny i jak możesz wpływać na regulację jego pracy.

- zaprezentujesz grupie swoje działania projektowe/ animacyjne inicjatywy przeprowadzone podczas trwania cyklu szkoleniowego
- podsumujemy cykl szkoleniowy
- uroczystie zakończymy i wręczymy dyplomy

