



РАБОТИЛНИЦА СЦЕНАРИО



КАКО ДА СЕ РАБОТИ И ДА СЕ КОНТРОЛИРА
КОНЦЕНТРАЦИЈАТА НА ОБЕСПРАВЕНИТЕ ВОЗРАСНИ ЛИЦА



УЧЕСНИЦИ:

Едукатори* кои работат со
обесправени возрасни лица.

Времетраење: 8 часови

ЦЕЛ:

Целта на обуката е да им обезбеди
на учесниците знаења и вештини
потребни за ефективна поддршка
на обесправените возрасни лица
во контекст на подобрување на
нивната концентрација.

ОПИС:

Обуката „Како да се работи и да се контролира концентрацијата на обесправените возрасни лица“ е наменета да им помогне на едукаторите и обучувачите во работата со обесправените возрасни лица кои имаат потешкотии да се концентрираат. Обуката се состои од пет дела, вклучувајќи вовед во концентрација, идентификација на фактори кои влијаат на концентрацијата, дискусија за методите и техниките за подобрување на концентрацијата, вежби и игри за подобрување на концентрацијата и резиме и заклучоци. Целта на обуката е да обезбеди алатки и стратегии кои ќе им помогнат на учесниците да го прилагодат својот пристап кон работата со обесправените возрасни лица и, како резултат на тоа, да ја подобрат нивната способност за концентрирање и учење.



ОБРАЗОВНИ РЕЗУЛТАТИ:

По завршувањето на обуката, учесниците ќе:

- ги знаеше факторите кои влијаат на концентрацијата и како да се справи со пречките за концентрација
- да разберат кои специфични предизвици и потреби ги имаат возрасните кои се обесправени во однос на концентрацијата
- знаеше различни методи и техники за подобрување на концентрацијата, вклучително и стратегии за градење посветеност и мотивација
- да може да користи различни алатки кои се дизајнирани за обесправени возрасни лица за да им помогнат на учесниците да ги прилагодат за работа со таква група
- имаат знаења и вештини да ги приспособат наставните материјали и методи на различните стилови на учење и нивоа на вештини на обесправените возрасни лица
- да може да користи различни игри и задачи за да ја подобри концентрацијата кога работи со обесправени возрасни лица.



РАМКОВНА ПРОГРАМА:

Дел 1: Вовед (времетраење: 45 минути)

- Добредојде на учесниците* и претставување на презентерот
- Презентирање на целите на обуката.
- Запознавање со очекувањата на учесниците (вежба која им овозможува на учесниците да се запознаат и да ги претстават своите очекувања во врска со обуката).
- Дискусија за агендата и програмата за обука.
- Објаснување што е концентрација, нејзината важност и нејзиното влијание врз процесот на учење на обесправените возрасни лица.

Дел 2: Поддршка/зголемување на концентрацијата и пречки за концентрација (времетраење: 90 минути)

- Презентирање на различни фактори кои влијаат на концентрацијата.
- Вовед во специфичните предизвици и потреби на обесправените возрасни лица кои можат да влијаат на нивната способност да се концентрираат.
- Дискусија за тоа како да се справите со пречките за концентрација како стрес, замор, одвраќање итн.
- Вежби кои им овозможуваат на учесниците да разберат кои фактори влијаат на нивната концентрација и го поврзуваат тоа со ситуацијата на обесправените возрасни лица.
- Вежба која идентификува различни начини на справување со тешки ситуации, како што се слаба мотивација, недостаток на интерес за темата или тешко однесување на обесправените возрасни лица.



РАМКОВНА ПРОГРАМА:

Дел 3: Методи и техники за подобрување на концентрацијата (времетраење: 90 минути)

- Презентирање на различни методи и техники кои помагаат да се подобри концентрацијата.
- Вовед во стратегии и техники кои можат да помогнат во градењето на ангажманот и мотивацијата на обесправените возрасни и последователно влијание врз нивната способност да се концентрираат.
- Дискутирање за улогата на визуелизација, техники за релаксација, свесност итн.
- Вежбајте алатки кои се дизајнирани за обесправени возрасни лица за да им помогнат на учесниците да се прилагодат на работата со таква група.
- Вежби и групна дискусија за да им се помогне на учесниците да ги применат презентираниите методи во пракса.

Дел 4: Активности и игри за подобрување на концентрацијата (времетраење: 90 минути)

- Дискутирање како наставните материјали и методи може да се прилагодат на различните стилови на учење и нивоа на вештини на обесправените возрасни лица.
- Вежбање игри, загатки и задачи кои помагаат да се подобри концентрацијата.



РАМКОВНА ПРОГРАМА:

- Активности и групна дискусија за да им се помогне на учесниците да изберат соодветни игри и активности што ќе ги користат со обесправените возрасни.

Дел 5: Резиме и заклучоци (времетраење: 45 минути)

- Резиме од страна на учесниците на главните теми и техники дискутирани за време на обуката.
- Истакнете ги клучните наоди и препораки за едукаторите кои работат со обесправени возрасни лица за да ја подобрат нивната концентрација.
- Евалуација на обуката и коментари на учесниците.

*Секогаш кога програмата ги спомнува едукаторите и учесниците, треба да се разбере и како едукатори/учесници (мажи) и едукатори/учеснички (женски)



КУРС НА ЧАСОВИ:

Дел 1: Вовед (времетраење: 45 минути) – врз основа на точките од РАМКОВНАТА ПРОГРАМА

Развој на точки за обука за воспитувачот. Совети.

- Добредојде на учесниците и претставување на презентерот. Едукаторот го започнува состанокот со поздравување на учесниците и претставување на своето име и улога во обуката.
- Презентирање на целите на обуката. Инструкторот разговара за главните цели на обуката, како што се разбирање на важноста на концентрацијата во животот на возрасните, идентификување на пречките за концентрација и учење техники и стратегии за подобрување на концентрацијата.
- Вежба која им овозможува на учесниците да се запознаат и да ги претстават своите очекувања во врска со обуката. Лидерот предлага вежба чија цел е меѓусебно запознавање и споделување на очекувањата во врска со обуката. На пример, ова може да биде краток круг на самововедување во кој учесниците го презентираат своето име, професија, кратка изјава за нивното искуство со концентрација и едно очекување што го имаат од обуката.
- Дискусија за агендата и програмата за обука. Инструкторот презентира детален план за обука, наведувајќи ги следните делови, нивното времетраење и главните прашања што ќе се дискутираат. Ги уверува учесниците дека ќе имаат можност да поставуваат прашања и активно да учествуваат во сите делови од обуката.



КУРС НА ЧАСОВИ:

- Објаснување што е концентрација, нејзината важност и влијание врз процесот на учење на возрасните во динамички променлив свет. Инструкторот дава краток вовед во темата за концентрација. Објаснува што е концентрација, каква е нејзината важност во животите на возрасните и како светот што динамично се менува може да влијае на нашата способност да се фокусираме. Исто така, прикажува примери на ситуации во кои концентрацијата игра клучна улога, како што се професионалната работа, студиите или водење дом. Со цел да го воведо концептот на концентрација, тој/таа ги користи материјалите собрани во презентацијата на модулот.

Концентрацијата е способност да се фокусирате на одредена задача, информација или ситуација, притоа игнорирајќи ги другите стимули и одвлекувања. Ова значи насочување на вашиот целосен интерес, внимание и ментална енергија на едно место или активност. Концентрацијата овозможува ефективна обработка на информации, меморија, ефективна ментална работа и фокусирање на извршените активности.

Во контекст на возрасните во свет кој динамично се менува, концентрацијата игра клучна улога. Еве неколку аспекти кои ја објаснуваат нејзината важност и влијание врз процесот на учење:



КУРС НА ЧАСОВИ:

1. **Ефективност на учењето:** Концентрацијата овозможува да се фокусираме на содржината за која се дискутира, да ја разберете подлабоко и подобро да ги запомните информациите. Фокусираните луѓе се поефикасни во стекнувањето знаења и развивање вештини.
2. **Работна ефикасност:** во динамично променлив свет каде информациите течат брзо, способноста за фокусирање е од клучно значење за ефикасноста на работата. Концентрацијата овозможува ефикасно извршување на задачите, решавање проблеми и донесување одлуки.
3. **Креативност и иновативност:** Концентрацијата овозможува да се фокусираме на креативниот процес, развивајќи нови идеи и решенија. Фокусираните луѓе имаат поголема способност да генерираат иновативни решенија и креативно размислување.
4. **Управување со времето:** Концентрацијата помага во ефективно управување со времето бидејќи овозможува фокусирање на приоритетните задачи и елиминирање на одвлекувањата. Фокусираните луѓе се поефикасни во планирањето и спроведувањето на задачите.
5. **Намалување на стресот:** Концентрацијата може да помогне да се намали стресот бидејќи овозможува да се фокусираме на задачата што е при рака наместо да ги одвлекувате мислите и негативните емоции. Концентрираните луѓе се поотпорни на стрес и подобро се справуваат со предизвиците.



КУРС НА ЧАСОВИ:

- Во динамички променлив свет во кој сме бомбардирани со информации и одвлекување на вниманието, способноста да се изградиме и да останеме фокусирани станува се поважна. Ова помага ефикасно да се стекне знаење, да се преземат ефективни активности и да се постигне успех и во личниот и во професионалниот живот.
- По завршувањето на воведниот дел, инструкторот преминува на следните делови од обуката, во кои детално ги разгледува аспектите поврзани со градењето концентрација и справувањето со пречките за концентрација кај возрасните во свет кој динамично се менува.

Дел 2: Фактори кои влијаат на концентрацијата (90 минути)

Развој на точки за обука за воспитувачот. Совети.

- Презентирање на различни фактори кои влијаат на концентрацијата. Презентерот дискутира за различни фактори кои можат да влијаат на концентрацијата на учесниците. Тоа може да бидат надворешни фактори како што се бучава, прекини, преоптоварување со информации, како и внатрешни фактори како стрес, замор или недостаток на мотивација.

Примери на фактори кои влијаат на концентрацијата на возрасните:

1. **Физичко опкружување:** Бучавата, несоодветното осветлување и непријатните работни услови може да го отежнат фокусирањето и да доведат до одвраќање.



КУРС НА ЧАСОВИ:

- 2.**Задачи и одговорности:** Преголемиот обем на работа, сложените задачи, недостатокот на јасно дефинирани цели може да ги натера учесниците да имаат потешкотии да се концентрираат.
 - 3.**Емоции и стрес:** Силните емоции како стрес, анксиозност, лутина или фрустрација можат да влијаат на вашата способност да се фокусирате. Учесниците може полесно да се оддалечат и да имаат потешкотии да се концентрираат на задачата што ја имаат.
 - 4.**Замор и недостаток на закрепнување:** Недостатокот на соодветен сон и одмор може да доведе до замор, што влијае на концентрацијата и перформансите.
 - 5.**Одвлекување на вниманието:** Одвлекувањето на вниманието од социјалните медиуми, е-поштата, телефонот или други надворешни фактори може да го отежнат концентрирањето на задачата што е при рака.
 - 6.**Мотивација и интерес:** Незаинтересираноста за темата, недостатокот на мотивација за учење или завршување на некоја задача може да доведе до губење на концентрацијата.
 - 7.**Нарушувања на вниманието:** Луѓето на кои им се дијагностицирани нарушувања на вниманието, како што е АДХД, може да имаат потешкотии да ја задржат концентрацијата долги временски периоди.
- Вовед во специфичните предизвици и потреби на возрасните во динамично променлив свет што може да влијае на нивната способност да се концентрираат. Презентерот ги презентира



КУРС НА ЧАСОВИ:

предизвиците со кои се среќаваат возрасните во свет кој динамично се менува, како што се брзото темпо на живот, преоптоварувањето со информации, извршувањето на повеќе задачи, итн. Тој/таа дискутира како овие предизвици можат да влијаат на способноста за концентрација и фокусирање.

- Вежби кои им овозможуваат на учесниците да разберат кои фактори влијаат на нивната концентрација и како да се спротивстават на одвлекувањата. Инструкторот спроведува интерактивни вежби кои им овозможуваат на учесниците да ги идентификуваат факторите кои влијаат на нивната концентрација. Учесниците ги споделуваат своите искуства и разменуваат стратегии кои им помагаат да го задржат фокусот во тешки ситуации. Презентерот исто така презентира ефективни методи за справување со одвлекување на вниманието и спречување на губење на концентрацијата.
- Пример за вежба за фокусирање со една задача: Побарајте од учесниците да изберат една задача и да се фокусираат на неа за одреден временски период, како што се 20 минути. Охрабрете ги да ги елиминираат сите одвлекувања и целосно да се фокусираат на избраната задача. Откако ќе помине времето, разговарајте со какви потешкотии наишле и како користеле од фокусирањето на своето внимание на една задача.
- Вежба која идентификува различни начини на справување со тешки ситуации, како што е губење на мотивацијата или тешко однесување



КУРС НА ЧАСОВИ:

на други луѓе. Инструкторот предлага вежба во која учесниците идентификуваат различни тешки ситуации со кои може да се сретнат во контекст на концентрација. Тие може да вклучуваат ситуации на губење на мотивација, тешко однесување на други луѓе, несоодветни работни услови итн. Учесниците ги споделуваат своите искуства и разменуваат стратегии за справување со овие тешкотии. Обучувачот може да воведе и примери од животот и искуството за да ја збогати дискусијата и да даде практични совети.

Вежби за воспитувачот за обука со возрасни:

- 1. Тимско споделување:** Побарајте од учесниците во групи да ги споделат своите искуства за ситуации во кои имале потешкотии да се концентрираат поради губење на мотивацијата или тешко однесување на другите. Нека споделат конкретни примери и како овие ситуации влијаеле на нивната концентрација.
- 2. Креирање листа на стратегии за справување:** Во групи, замолете ги учесниците да создадат листа на различни стратегии кои можат да им помогнат да се справат со тешкотиите во концентрирањето. Тие може да вклучуваат мотивациони техники, начини на одржување на смиреност наспроти тешкото однесување на другите луѓе, техники за релаксација, промени во работната средина итн. Секоја група треба да ги сподели своите идеи со останатите учесници.



КУРС НА ЧАСОВИ:

3. **Дискусија и размена на искуства:** Откако ќе креирате листа на стратегии, организирајте групна дискусија во која учесниците ќе можат да ги споделат своите размислувања и искуства поврзани со употребата на различни стратегии. Нека зборуваат за тоа кои техники најдобро функционираат за нив и какви резултати забележале по нивното користење.
 4. **Индивидуално акционо планирање:** Побарајте од учесниците да креираат индивидуални акциони планови врз основа на дискутираните стратегии за да им помогнат да се справат со тешкотиите со концентрацијата. Нека идентификуваат кои конкретни чекори планираат да ги преземат за спроведување на овие стратегии и како ќе го следат нивниот напредок.
 5. **Резиме и заклучоци:** На крајот од вежбата, замолете ги учесниците да ги споделат своите заклучоци и размислувања за стратегиите за справување со тешкотиите во концентрацијата. Дискутирајте кои се клучните фактори кои влијаат на ефективно справување и како овие стратегии може да се прилагодат на различни ситуации.
- По завршувањето на делот за поддршка на концентрацијата и справување со пречките, наставникот продолжува на дискусија за методите и техниките за подобрување на концентрацијата, како и за игри и задачи кои помагаат да се изгради концентрација кај возрасните.



КУРС НА ЧАСОВИ:

Дел 3: Техники за подобрување на концентрацијата (90 минути)

Развој на точки за обука за воспитувачот. Совети.

- Презентирањето на различни методи и техники кои помагаат да се подобри концентрацијата може да го вклучи следново:
 1. **Техники за планирање и организација:** Дискутирајте за важноста на планирањето и организацијата во процесот на концентрација. Воведете различни методи како што се креирање списоци со задачи, поставување приоритети, креирање распоред, користење технологија и алатки за управување со времето итн. Објаснете како овие техники можат да им помогнат на учесниците да се фокусираат на најважните задачи и да избегнат одвлекување на вниманието.
 2. **Техники за елиминација на одвраќање:** Покажете различни стратегии кои помагаат да се елиминираат одвлекувањата и да останете фокусирани. Примерите вклучуваат исклучување на известувањата на вашиот телефон и компјутер додека работите, создавање мирна и тивка работна средина, користење на техники за управување со времето како што е техниката Помодоро (25 минути вклучено, 5 минути исклучено) итн.
 3. **Вежби за внимателност:** Разговарајте за улогата на вежбите за внимание во подобрувањето на концентрацијата. Запознајте ги учесниците со едноставни техники на внимателност, како што се фокусирање на дишењето, свесно набљудување на мислите и емоциите и присуството во сегашниот момент. Охрабнете ги редовно



КУРС НА ЧАСОВИ:

да ги практикуваат овие вежби за да ја зајакнат нивната способност да се концентрираат и да ги намалат одвлекувањата.

4. **Сензорни активности:** воведете сензорни активности кои им помагаат на учесниците да ја зголемат свесноста и да се фокусираат на нивните сетила. Овие можат да бидат тактилни, аудитивни, визуелни или густативни вежби кои ги вклучуваат учесниците целосно да се концентрираат на дадена активност, на пр. фокусирање на јадење, слушање музика, допирање предмети итн.
 5. **Вежби за концентрација на умот:** Воведете различни вежби кои помагаат да се зајакне способноста за концентрирање на умот. Овие можат да бидат вежби со една задача како што се решавање загатки, фокусирање на една точка, читање со разбирање итн. Охрабрете ги учесниците редовно да ги практикуваат овие вежби за да ја развијат нивната концентрација.
- **Вовед во градење ангажман и мотивација:** Започнете ја вашата презентација со краток вовед за важноста на ангажманот и мотивацијата за постигнување успех и во личниот и во професионалниот живот. Нагласете дека во свет кој динамично се менува, способноста да се одржи високо ниво на посветеност и мотивација е клучна за постигнување на целите и прилагодување на новите ситуации.



КУРС НА ЧАСОВИ:

- **Стратегии за градење ангажман:** Разговарајте за различни стратегии кои можат да помогнат да се изгради ангажман на возрасни. Наведете примери за такви стратегии, како што се поставување цели, приоритети, наоѓање смисла во она што го правите, градење позитивни односи со другите, развивање страсти и интереси, итн. Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и размислувања за овие стратегии.
- **Улогата на визуелизацијата:** Запознајте ги учесниците со техниката на визуелизација како алатка за градење мотивација и посветеност. Објаснете дека визуелизацијата вклучува замислување за постигнување успех и визуелизација на позитивните резултати. Наведете примери на ситуации каде визуелизацијата може да биде ефективна, на пр. пред важна презентација, пред да започнете нов проект итн.
- **Техники за релаксација и внимателност:** Дискутирајте за улогата на техниките за релаксација и вниманието во градењето концентрација, намалувањето на нивото на стрес и зголемувањето на ангажираноста. Воведете различни техники како што се длабоко дишење, прогресивна мускулна релаксација, медитација со внимание итн. Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства користејќи ги овие техники и како тие влијаеле на нивната концентрација и мотивација.



КУРС НА ЧАСОВИ:

1. **Вовед во техники за релаксација:** Објаснете дека релаксацијата е важен елемент во градењето концентрација. Воведете различни техники за релаксација како што се длабоко дишење, прогресивна мускулна релаксација, медитација, визуелизација итн. Разговарајте за придобивките од овие техники како што се намалување на напнатоста и стресот, подобрување на свесноста и фокусот.
2. **Внимание:** Објаснете го концептот на свесност, кој се однесува на набљудување на сегашниот момент без судење или евалуација намерно и без вреднување. Дискутирајте за придобивките од внимателноста во контекст на концентрацијата, како што се подобрување на свеста, способноста да се фокусирате на тековната задача и намалување на одвлекувањата.
3. **Вежбајте техники за релаксација и внимателност:** Вежбајте различни техники за релаксација и внимание со учесниците. Можете да водите кратка сесија за медитација, водејќи ги учесниците преку визуелизација на релаксација или фокусирање на нивното дишење. Охрабнете ги редовно да ги практикуваат овие техники во секојдневниот живот за да ја развијат нивната способност да се концентрираат и да ги намалат одвлекувањата.
4. **Интегрирање на техники за релаксација и внимание во секојдневниот живот:** Дискутирајте како учесниците можат да ги интегрираат техниките за релаксација и внимание во нивните секојдневни рутини. Охрабнете ги да најдат време за редовно



КУРС НА ЧАСОВИ:

вежбање, на пр. наутро по будењето, за време на паузите на работа, навечер пред спиење. Наведете примери на ситуации во кои тие можат да ги користат овие техники, како што се намалување на стресот пред важен состанок, зголемување на концентрацијата пред учење или работа.

Дел 4: Активности и игри за подобрување на концентрацијата (90 минути). Развој на точки за обука за воспитувачот. Совети.

- Дискусијата за тоа како да се приспособат наставните материјали и методи на различните стилови на учење и нивоа на вештини на возрасните во динамички променлив свет може да ги вклучи следните елементи.
 - Разбирање на различни стилови на учење: Дискутирајте за различни стилови на учење, како што се слушање, гледање, правење, читање и нивното влијание врз концентрацијата и учењето. Воведете дека различни луѓе претпочитаат различни стилови на учење и важно е да се земат предвид овие преференции во наставниот процес.
1. **Слушање:** Луѓето кои го претпочитаат овој стил на учење најдобро ги учат информациите кога можат да слушаат звучник, аудио снимка или да учествуваат во дискусија. Концентрацијата во овој случај е насочена кон вербално примање и толкување на слушнатата содржина.



КУРС НА ЧАСОВИ:

2. **Гледање:** Во овој стил на учење, поединците најдобро учат со набљудување и гледање визуелни презентации, фотографии, видеа, графикони итн. Фокусот е на визуелната перцепција и разбирање на презентираната содржина.
3. **Правење:** Луѓето кои го претпочитаат овој стил на учење најдобро стекнуваат знаење преку практични активности, извршување задачи и експериментирање. Концентрацијата потоа е насочена кон манипулирање со предмети и вршење активности.
4. **Читање:** Овој стил на учење вклучува стекнување знаење преку читање текстови, книги, статии. Луѓето кои претпочитаат овој стил се фокусираат на текстот и разбирање на неговата содржина. Фокусот е на читање и анализа на текст.

Важно е да се разбере дека секој човек може да има претпочитан стил на учење или да претпочита различни стилови во зависност од ситуацијата. Затоа, важно е да се прилагодат наставните методи на различни стилови за да се поддржи концентрацијата и ефективно стекнување знаење. Со давање можност на учесниците да изберат соодветни методи кои одговараат на нивниот стил на учење, ангажираноста и ефективностa на учењето може да се зголеми.

- Приспособување материјали на различни стилови на учење: Дискутирајте за стратегии за прилагодување на материјалите за учење на различни стилови на учење. Обезбедете примери на



КУРС НА ЧАСОВИ:

различни видови материјали, како што се визуелни презентации, аудио снимки, интерактивни вежби итн., кои можат да помогнат во ангажирањето на различни учесници и да ја подобрат нивната концентрација.

- Приспособување на наставните методи на различни нивоа на вештини: воведете дека различните учесници имаат различни нивоа на вештини и приспособувањето на наставните методи на нивните потреби може да ја подобри концентрацијата и ефикасноста на учењето. Дискутирајте за стратегии како што се употребата на различни нивоа на тежина на задачите, индивидуалниот пристап кон учесниците и флексибилноста во изведувањето на часовите.
- Вежби за подобрување на концентрацијата: Вежбајте со учесниците разни игри, загатки и задачи кои се насочени кон подобрување на концентрацијата. Можете да користите задачи кои бараат концентрација, решавање проблеми и одлучување. Охрабрете ги учесниците да се вклучат во овие вежби и да ги споделат своите искуства.
- Групна дискусија и избор на соодветни игри и задачи: Организирајте групна дискусија за учесниците да можат да ги споделат своите забелешки и идеи за тоа како да ги користат игрите и задачите за работа со возрасни во свет кој динамично се менува. Охрабрете ги да разменуваат искуства и заеднички да ги изберат најсоодветните игри и задачи кои можат да помогнат да се подобри концентрацијата и ефикасноста на учењето.



КУРС НА ЧАСОВИ:

- Практична вежба: изведете кратка практична вежба која им овозможува на учесниците да ја искушат ефективността на техниките за визуелизација, релаксација или внимателност. Ова може да биде кратка сесија за медитација на внимание или визуелизирање на успехот во одредена задача. По вежбањето, поттикнете ги учесниците да ги споделат своите чувства и размислувања за техниката што ја доживеале.

Некои примери на вежби кои можат да им помогнат на учесниците во групата да изградат концентрација:

1. Вежба за дишење: Замовете ги учесниците да ги затворат очите и да се концентрираат на нивното дишење. Водете ги низ неколку длабоки вдишувања, фокусирајќи го нивното внимание на вдишувањето и издишувањето. Оваа вежба им помага на учесниците да ги смират своите умови и да се фокусираат на сегашниот момент.
2. Фокусирајте се на еден звук: Замовете ги учесниците да ги затворат очите и да се фокусираат на еден звук, како што е звукот на свончето или звукот на природата. Замовете ги да се обидат да го задржат своето внимание на овој звук неколку минути, игнорирајќи ги другите звуци околу нив. Оваа вежба помага да се развие способноста за фокусирање на еден стимул.



КУРС НА ЧАСОВИ:

3. Фокусирање на сликата: прикажете слика или фотографија на екранот и побарајте од учесниците да се фокусираат на деталите на сликата. По неколку минути, замолете ги да ги затворат очите и да споделат кои детали ги паметат. Оваа вежба ја развива способноста да се фокусира на визуелните стимули.
4. Задача за броење: Замолете ги учесниците да се фокусираат на броење наназад од 100 до 0. Тие можат да го прават тоа гласно или ментално. За време на оваа задача може да се појават мисли кои го одвлекуваат вниманието, но учесниците треба да се обидат да се концентрираат на броењето и да се вратат на тоа кога ќе им се оддалечи. Оваа вежба ја развива способноста да останете фокусирани и покрај одвлекувањата.
5. Вежба за присуство: Побарајте од учесниците да се фокусираат на нивните моментални сензорни искуства. Водете ги низ внимателното јадење на мало парче храна, обрнувајќи внимание на вкусот, мирисот, текстурата и другите сетилни сензации. Оваа вежба им помага на учесниците да го префрлат своето внимание на сегашниот момент и да развијат сензорна свест.
6. Задача со ЛЕГО коцки: Замолете ги учесниците да изградат нешто со ЛЕГО коцки во дадено време. За време на оваа задача, тие ќе треба да се фокусираат на инструкции, детали и концентрација на процесот на градење. Оваа вежба ја развива способноста да се фокусира на задачата и ги елиминира другите одвлекувања.



КУРС НА ЧАСОВИ:

Дел 5: Резиме и заклучоци (45 минути)

- Резиме на главните теми и техники дискутирани за време на обуката од страна на учесниците.
- Истакнување на најважните заклучоци и препораки за едукаторите кои работат со возрасни во динамично променлив свет во смисла на подобрување на нивната концентрација.
- Евалуација на обуката и коментари на учесниците.

Во овој момент најважно за воспитувачот е резимето на работилницата. Клучните прашања што се дискутираат треба да се истакнат како елемент што ги поврзува сите содржини опфатени за време на обуката.

Тука има време и за:

1. Прашања од групата
2. Заклучоци
3. Анкета за евалуација
4. Дипломи за учесниците



АНКЕТА ЗА ЕВАЛУАЦИЈА

Анкета за евалуација Работилница со наслов „Како да се работи и да се контролира концентрацијата на обесправените возрасни лица“

Почитуван учесник,

Се надеваме дека денешниот час ви беше интересен и успеавте да научите многу интересни работи. Ние сме желни да добиеме повратни информации од вас, па би биле многу благодарни доколку одвоите време да ја пополните следнава анкета.

Анкетата е анонимна.

1. Дали часот ви помогна да добиете одговори на прашањата со кои дојдовте на работилницата?

Силно да / Наместо да / Наместо не / Силно не

2. Дали часот Ви обезбеди соодветно знаење и информации во врска со процесот на концентрација на возрасните во текот на учењето?

Силно да / Наместо да / Наместо не / Силно не



025

АНКЕТА ЗА ЕВАЛУАЦИЈА

3. Дали часот ви даде корисни предлози во вашата работа за решенија и алатки за тоа како да работите со концентрацијата на возрасните кои учествуваат во вашите работилници/часови?

Силно да / Наместо да / Наместо не / Силно не

4. Во кој дел од часот најмногу уживавте и зошто?

.....

.....

5. Дали би сакале да учествувате во други тематски активности?

ДА / НЕ

6. Ако ДА, ве молиме наведете ги темите што би ве интересирале.

.....

.....

7. Дополнителен коментар

.....

Ви благодариме што ја пополнивте анкетата!



Ко-финансирано од
Европска Унија





ДИПЛОМИ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ



Сертификат за

за учество на работилницата со наслов
„Како да се работи и да се контролира концентрацијата на
обесправените возрасни лица“
организиран на



Ко-финансирано од
Европска Унија



Проектот „Едукаторот како столб на инклузија во образованието на возрасни“ кофинансиран од Синдикатот. Европската комисија не е одговорна за развиената содржина. Програма Еразмус+, Акција 2: Партнерства за соработка во секторот за образование на возрасни.



Ко-финансирано од
Европска Унија

