



# Moduł 1: UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE TRENERA LUB EDUKATORA





# Poznajmy się...

## Icebreaker:

1. Każdy uczestnik wybiera przedmiot, z którym jest osobiście i emocjonalnie związany.
2. Uczestnicy na zmianę prezentują grupie wybrany przez siebie przedmiot.
3. Podczas prezentacji każdy uczestnik krótko wyjaśnia, dlaczego dany przedmiot jest dla niego wyjątkowy.
4. Na zakończenie uczestnicy podają swoje imię i nazwisko oraz powód, dla którego zdecydowali się zostać nauczycielem/edukatorem.



# Cel

## warsztatów:

Celem tych jednodniowych warsztatów jest przygotowanie trenerów i edukatorów w zakresie podstawowych umiejętności interpersonalnych, koncentrując się na aktywnym słuchaniu, skutecznej komunikacji, odporności na stres i zdolności adaptacyjnych, umożliwiając im tworzenie angażujących i wspierających środowisk edukacyjnych.



# Efekty uczenia się w ramach warsztatów:

Po ukończeniu tych warsztatów uczestnicy będą:

- rozumieć i stosować kluczowe koncepcje umiejętności interpersonalnych skoncentrowane na skutecznej komunikacji, aktywnym słuchaniu, odporności na stres i zdolnościach adaptacyjnych.
- posiadać praktyczne umiejętności budowania relacji, skutecznego korzystania z różnych narzędzi komunikacyjnych i radzenia sobie ze stresem.
- demonstrować pewność siebie w kontaktach z innymi i dostosowywać się do różnych sytuacji.
- stosować uczenie się w rzeczywistych interakcjach i przyczyniać się do tworzenia pozytywnych środowisk.
- angażować się w refleksyjną praktykę i otrzymywać informacje zwrotne w celu ciągłego rozwoju.





# Wprowadzenie

## Jak uczą się dorośli?



Dorośli kierują się praktycznym zastosowaniem wiedzy, wykorzystując swoje różnorodne doświadczenia życiowe i obowiązki zawodowe jako źródła motywacji. Ich style uczenia się znacznie się różnią, często preferują oni uczenie się przez doświadczenie i samodzielne podejście. W związku z tym trenerzy muszą dostosować swoje metody do tych preferencji, oferując praktyczne, rzeczywiste przykłady i zachęcając do aktywnego uczestnictwa, aby zmaksymalizować zaangażowanie i wyniki uczenia się.





# Wprowadzenie

Proces szkolenia dorosłych wiąże się z pokonywaniem wielu unikalnych wyzwań i czynników.

**1**

**Różnorodność środowisk:**

Dorośli słuchacze różnią się pod względem wykształcenia, wieku, zawodu i kultury, co stanowi wyzwanie dla trenerów, aby treści były uniwersalne.

**2**

**Teoria a praktyka:**

Dorośli priorytetowo traktują wiedzę praktyczną, co wymaga równowagi między teorią a rzeczywistymi zastosowaniami.

**3**

**Zaangażowanie:**

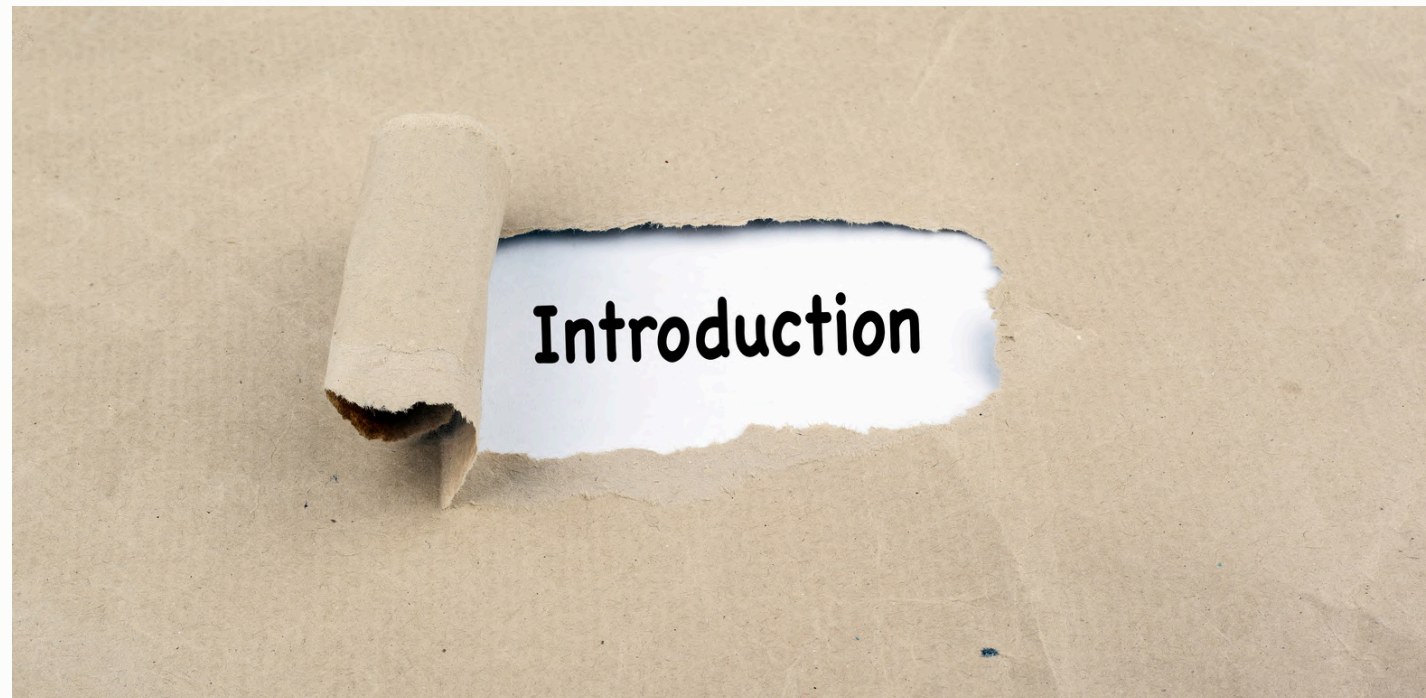
Podtrzymanie zainteresowania dorosłych słuchaczy wymaga dynamicznych i interaktywnych metod szkoleniowych.

**4**

**Opór przed zmianami:**

Przewyciężenie utrwalonego sposobu myślenia, zwłaszcza w odniesieniu do technologii, jest dużym wyzwaniem.

# Wprowadzenie



5

**Technologia:**

Zapewnienie uczestnikom odpowiedniego komfortu korzystania z narzędzi cyfrowych stanowi przeszkodę logistyczną.

6

**Ograniczenia czasowe:**

Biorąc pod uwagę napięte harmonogramy dorosłych, projektowanie elastycznych, ale kompleksowych kursów jest niezbędne.

7

**Pomiar sukcesu:**

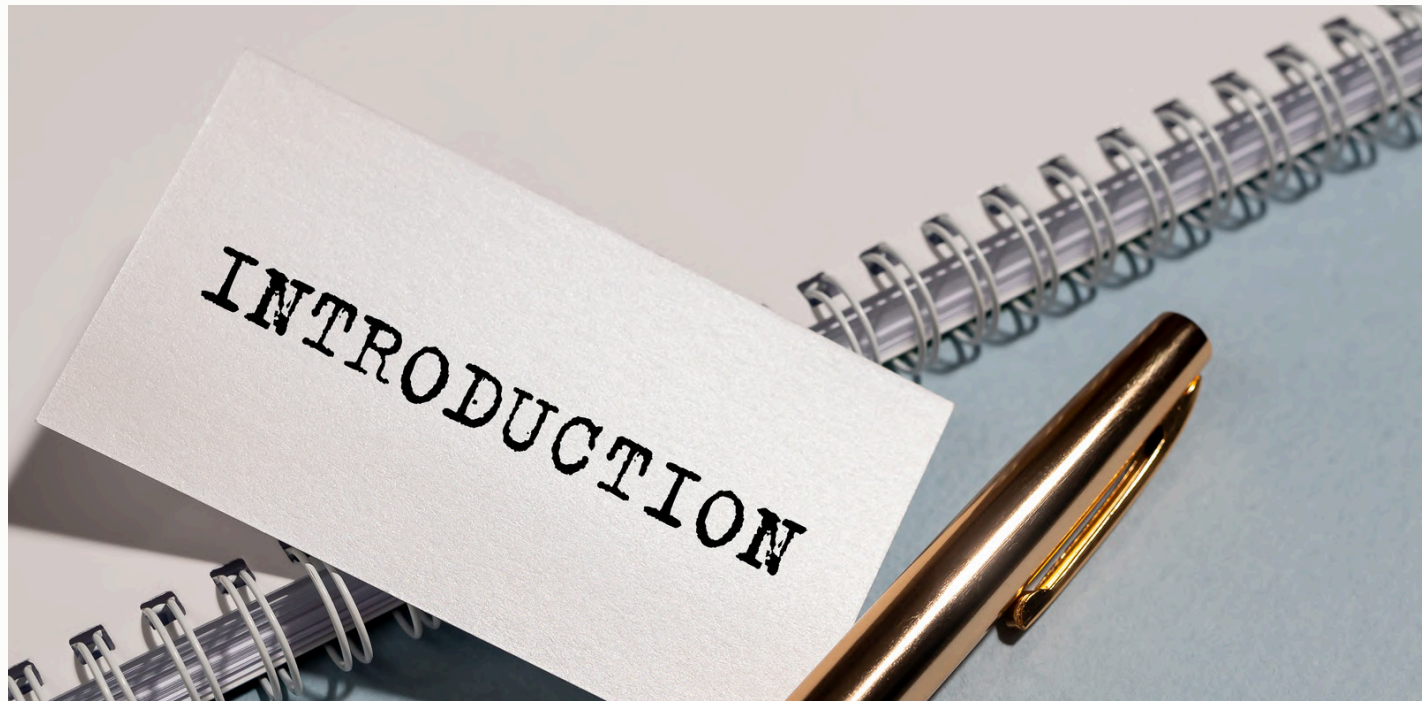
Opracowanie rzeczywistych metod oceny ma kluczowe znaczenie dla oceny skuteczności szkoleń.

8

**Uczenie się od współuczestników:**

Moderowanie dzielenia się wiedzą między uczestnikami poprawia doświadczenie uczenia się.

# Wprowadzenie



9

**Wrażliwość  
kulturowa:**

Trenerzy muszą być otwarci i szanować różne perspektywy.

10

**Ciągłe  
doskonalenie:**

Otwartość na informacje zwrotne i zdobywanie wiedzy gwarantuje, że trenerzy pozostają skuteczni.



# Piramida uczenia się Edgara Gale'a

## Wprowadzenie

Ile zapamiętasz:

- 10% tego co przeczytasz
- 20% tego co wysłuchasz
- 30% tego co zobaczysz
- 50% tego co usłyszysz i zobaczysz w ruchu

70% tego co sam wymyślisz i wypowiesz

90% tego o czym sam opowiesz robiąc to

Stopień zaangażowania:

percepcja werbalna

percepcja wizualna

uczestnictwo

tworzenie



Grafika: Opracowanie własne na potrzeby [szybkanaukajęzyka.pl](http://szybkanaukajęzyka.pl)

# Wprowadzenie

Podcast z Biljaną Velevską i Kateriną Zlatanovską Popovą, doświadczonymi trenerkami dla dorosłych z międzynarodowym doświadczeniem



# Wprowadzenie



## Zrozumienie umiejętności interpersonalnych

Definicja i znaczenie umiejętności interpersonalnych dla trenerów/edukatorów:

Umiejętności interpersonalne odnoszą się do zdolności i zachowań, które umożliwiają skuteczną komunikację, interakcję i budowanie relacji z innymi. Doskonaląc te umiejętności, nauczyciele mogą tworzyć integracyjne, angażujące i wspierające środowiska uczenia się, które sprzyjają holistycznemu rozwojowi ich uczniów.

# Wprowadzenie

## Zrozumienie umiejętności interpersonalnych

Kluczowe elementy umiejętności interpersonalnych:

- Aktywne słuchanie
- Skuteczna komunikacja
- Odporność na stres
- Zdolność adaptacji

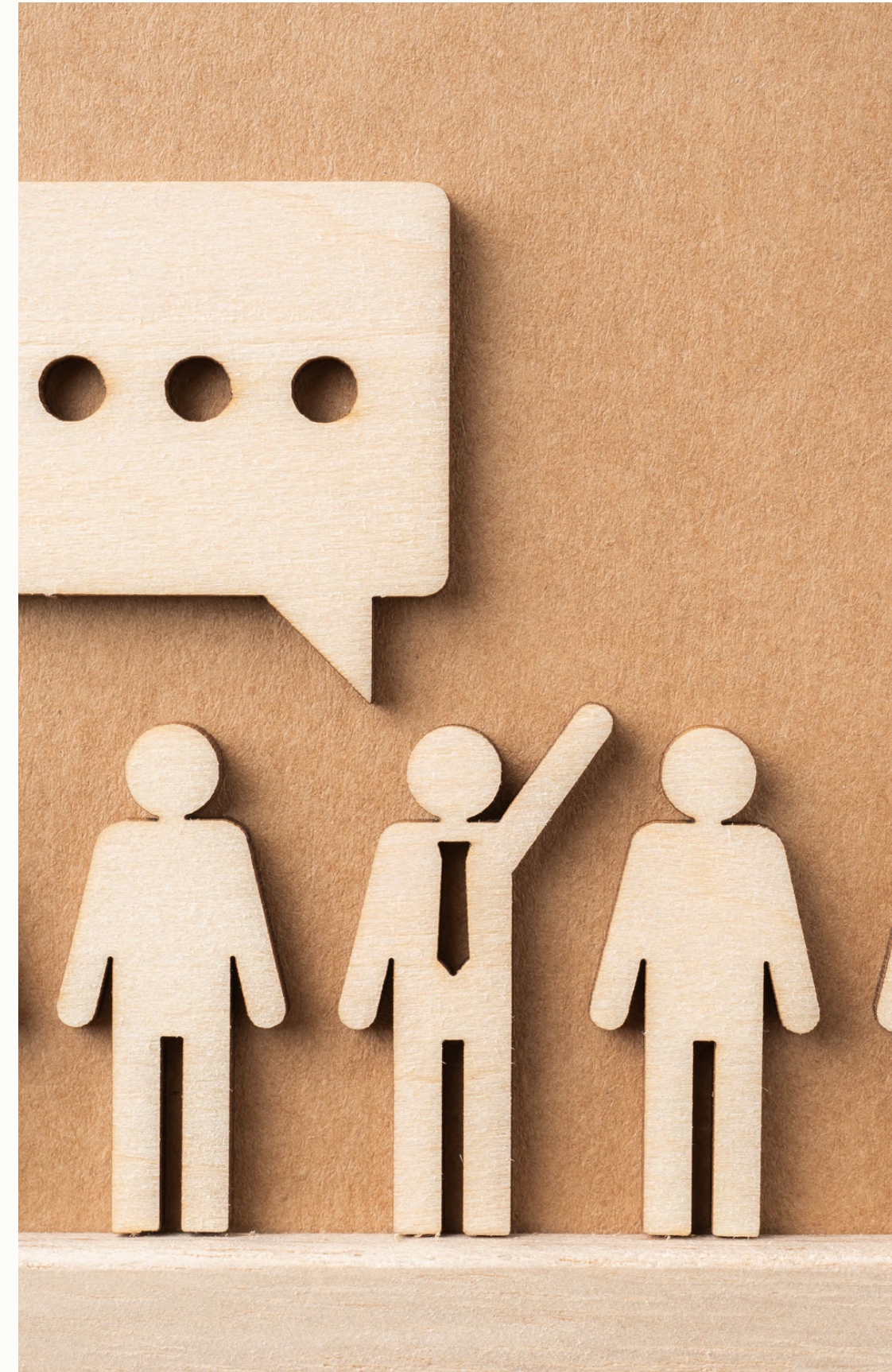


## Sesja 1:

# Skuteczna komunikacja i aktywne słuchanie

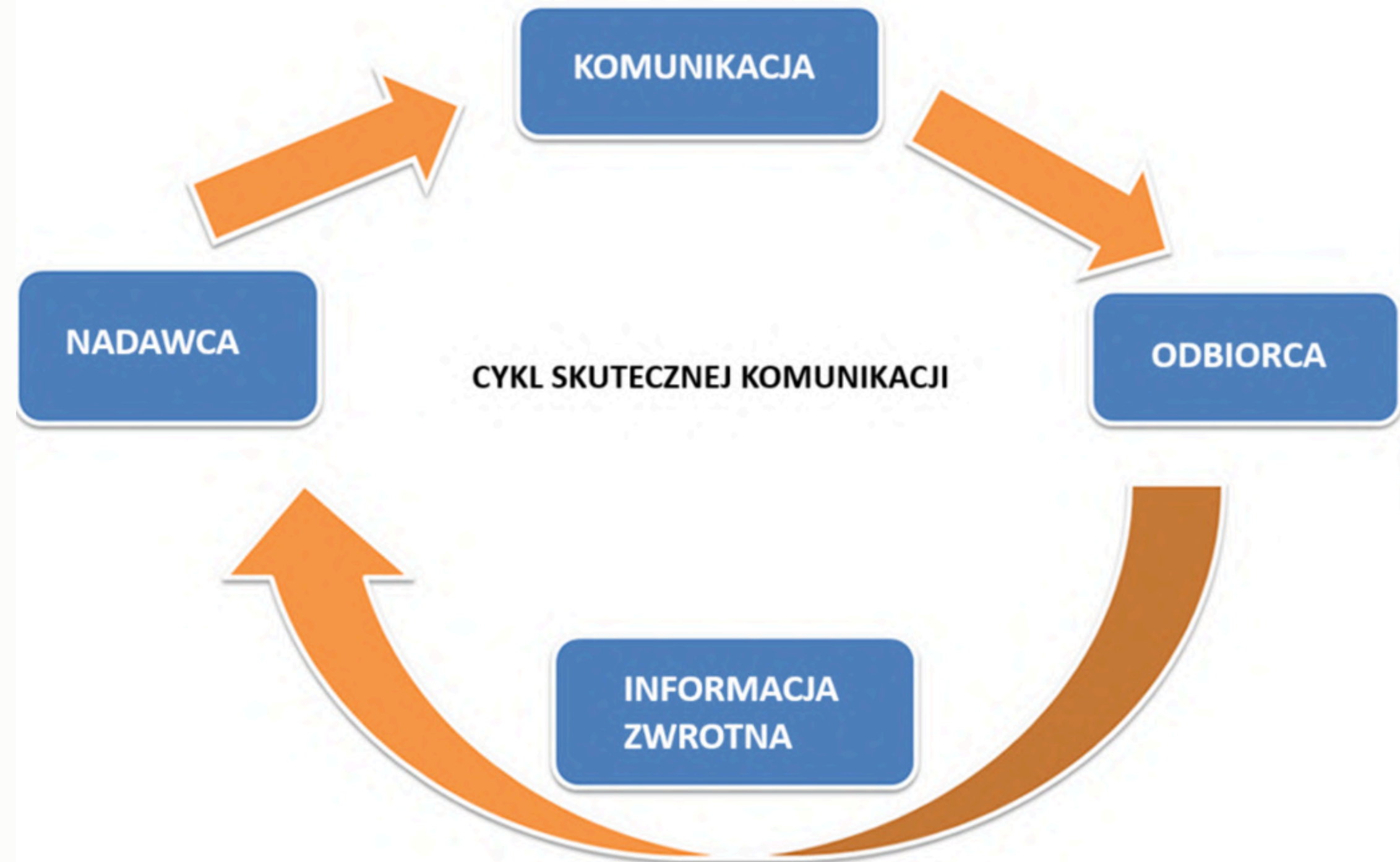
Komunikacja to proces przekazywania lub wymiany informacji, pomysłów, myśli, uczuć lub wiadomości między osobami bądź grupami za pomocą środków werbalnych, niewerbalnych, pisemnych lub wizualnych.

Uczestniczą w nim nadawca i odbiorca, którzy wymieniają się komunikatami, dążąc do wzajemnego zrozumienia i nadania im wspólnego znaczenia.



# Sesja 1:

## Skuteczna komunikacja i aktywne słuchanie



# Ćwiczenie 1

**Krok pierwszy:** Posłuchaj krótkiego tekstu.

**Krok drugi:** Postaraj się zapisać tyle, ile pamiętasz.

**Krok trzeci:** Dyskusja grupowa na temat najważniejszych spostrzeżeń z ćwiczenia 1





## Czym jest skuteczna komunikacja?

Aby komunikacja między dwiema stronami była skuteczna, wiadomości muszą przepływać w obu kierunkach. Nadawca przekazuje swoją wiadomość, a odbiorca odpowiada, kończąc cykl komunikacji.

Skuteczna komunikacja opiera się na zrozumieniu przekazu przez odbiorcę.





# Strategie jasnej i skutecznej komunikacji

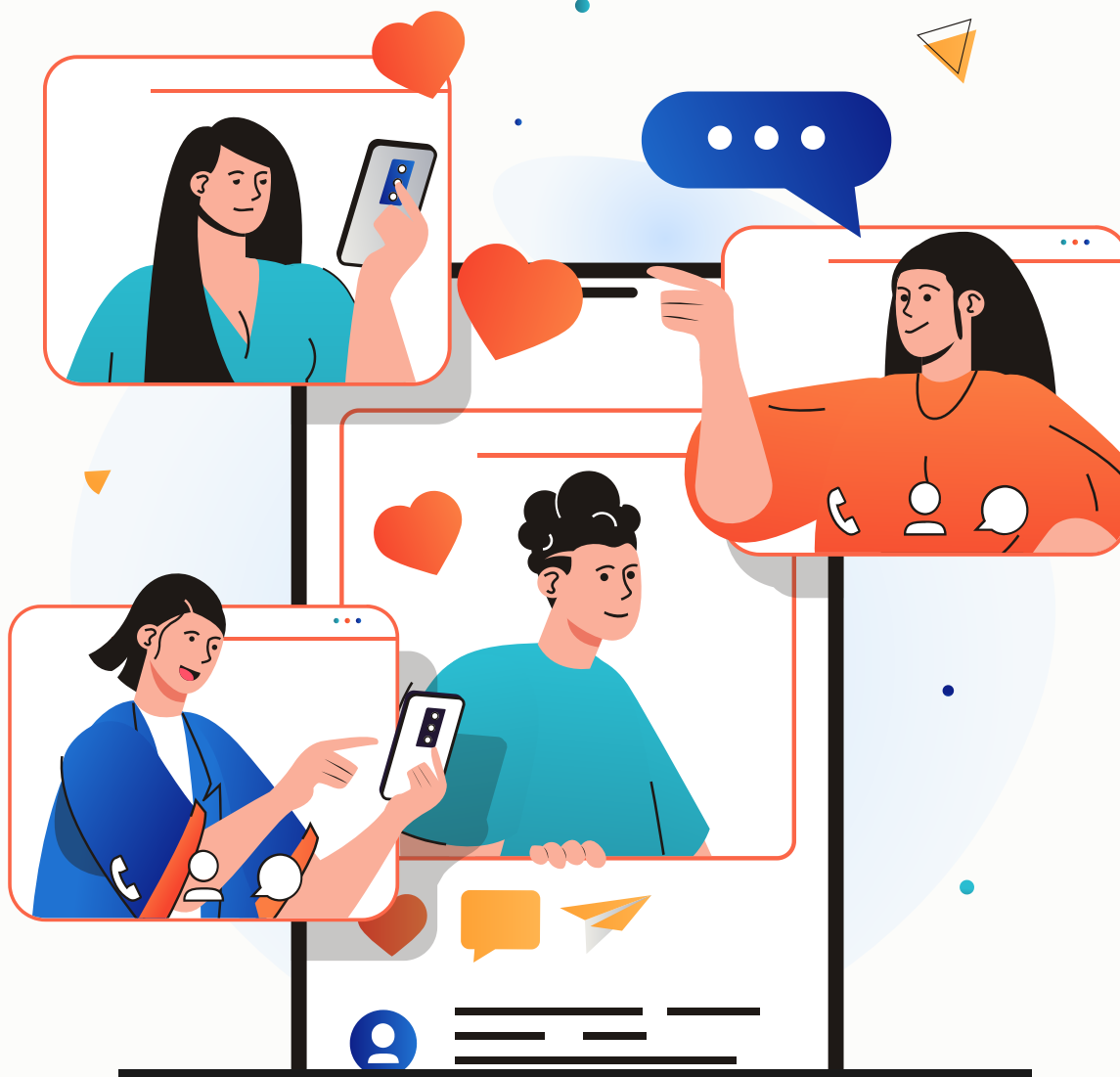


- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Aktywna vs. pasywna komunikacja





# Komunikacja werbalna i niewerbalna



Komunikacja werbalna polega na używaniu słów mówionych lub pisanych do przekazywania wiadomości, pomysłów i informacji. Obejmuje ona rozmowy, przemówienia, prezentacje i teksty pisane, takie jak e-maile i listy.

Z kolei komunikacja niewerbalna to gesty, mimika twarzy, język ciała, ton głosu, kontakt wzrokowy i inne subtelne sygnały, które przekazują znaczenie bez użycia słów.



## QUIZ!

Jak duża część komunikacji  
jest niewerbalna?



Wybierz poprawną  
odповідź :

- a.38%
- b.55%
- c.7%





# Komunikacja werbalna i niewerbalna



## Jak duża część komunikacji jest niewerbalna?

Według ekspertów prawidłowa odpowiedź to 55% poprzez mowę ciała, 38% poprzez ton głosu i 7% poprzez wypowiedziane słowa.





## Komunikacja werbalna i niewerbalna

Gdy role nadawcy i odbiorcy przeplatają się, wskazując na aktywny udział obu stron, możemy opisać to jako komunikację dwukierunkową.

Komunikacja jednokierunkowa polega na przesyłaniu informacji od nadawcy do odbiorcy bez aktywnej wymiany lub odpowiedzi ze strony odbiorcy.



# Czym jest aktywne słuchanie?



Aktywne słuchanie to uważny i empatyczny proces pełnego zrozumienia przekazu mówcy, zarówno werbalnego, jak i niewerbalnego, sprzyjający lepszej komunikacji i relacjom.





# Czym jest aktywne słuchanie?

Oto pięć prostych sposobów na ćwiczenie aktywnego słuchania:

## Utrzymuj kontakt wzrokowy:

Nawiązując kontakt wzrokowy z rozmówcą, okazujesz uwagę i zainteresowanie tym, co mówi.

## Ogranicz rozpraszanie uwagi:

Wyeliminuj czynniki rozpraszające, takie jak telefony lub inne urządzenia, aby w pełni skupić się na słowach mówcy i wskazówkach niewerbalnych.

## Używaj afirmującego języka ciała:

Kiwanie głową od czasu do czasu i używanie zachęcających gestów, takich jak pochylanie się do przodu, może sygnalizować aktywne słuchanie i zaangażowanie w rozmowę.

## Zastanów się nad tym, co zostało powiedziane:

Podsumuj lub sparafrazuj główne punkty mówcy, aby wykazać zrozumienie i zadbać o jasność wypowiedzi.

## Nie przerywaj:

Pozwól mówcy wyrazić swoje myśli bez przerywania i powstrzymaj się od wtrącania lub formułowania odpowiedzi, zanim zakończy on swoją wypowiedź.

## Ćwiczenie 2: Wykonajmy ORIGAMI

**Krok pierwszy:** Weź kartkę papieru i zamknij oczy. Podczas tego ćwiczenia powstrzymaj się od zadawania pytań i skup się wyłącznie na wykonywaniu instrukcji przekazywanych przez prowadzącego. Do dzieła.

**Krok drugi:** Poproś wszystkich uczestników, aby otworzyli oczy i pokazali swój arkusz papieru, rozkładając go. Dyskusja grupowa na temat najważniejszych spostrzeżeń z ćwiczenia 2.







# Techniki poprawy umiejętności aktywnego słuchania

1

**Parafrazowanie**

2

**Podsumowywanie**

3

**Zadawanie pytań  
wyjaśniających**

# Techniki poprawy umiejętności aktywnego słuchania



## **Parafrazowanie:**

Parafrazowanie polega na powtórzeniu lub przeformułowaniu czyichś słów lub pomysłów własnymi słowami, przy jednoczesnym zachowaniu oryginalnego znaczenia. Pomaga zapewnić zrozumienie i demonstruje umiejętności aktywnego słuchania, odzwierciedlając jasno i zwięźle to, co zostało powiedziane.



# Techniki poprawy umiejętności aktywnego słuchania



## Przykładyparafrazowania:

- Jeśli dobrze zrozumiałem/am, to .....  
Zgadza się?
- Myślę, że powiedziałaś, że.... Prawda?
- Wydaje mi się, że Twój punkt widzenia to  
..... Czy dokładnie go  
odzwierciedliłem/am?
- Twoja opinia różni się od tego, co ona uważa  
– Myślisz, że ..... Prawda?



# Techniki poprawy umiejętności aktywnego słuchania



## Podsumowywanie:

Podsumowywanie polega na skondensowaniu i uchwyceniu głównych punktów lub kluczowych informacji z większego fragmentu tekstu, rozmowy lub prezentacji. Obejmuje syntezę najważniejszych szczegółów przy jednoczesnym pominięciu mniej istotnych lub pomniejszych aspektów, co pozwala na bardziej zwięzły i ukierunkowany przegląd treści.



# Techniki poprawy umiejętności aktywnego słuchania



## Przykłady podsumowywania:

- Z dyskusji wywnioskowałem/am, że podzielasz uczucia, wizje i opinie na ten temat...
- Wydaje się, że na ten temat istnieją następujące poglądy...
- Do tej pory opracowaliśmy te części planu: Na podstawie ćwiczeń myślę, że zgadzamy się co do znaczenia..., a kolejne kroki to...
- Jakie wnioski wyciągnęliśmy z tej rozmowy?





## Ćwiczenie 3:

**Krok pierwszy:** Uczestnicy pracują w parach. Stosując technikę parafrazowania, odpowiadają na następujące pytania:

1. W jaki sposób trenerzy mogą promować komunikację i zrozumienie wśród grup wielokulturowych?
2. W jaki sposób trenerzy mogą zwiększyć zdolność do efektywnej pracy z zróżnicowanymi grupami?
3. W jaki sposób trenerzy mogą zapewnić integracyjne i wrażliwe kulturowo środowisko podczas sesji grupowych?
4. W jaki sposób trenerzy mogą wykorzystać bogactwo doświadczeń, które dorośli wnoszą do środowiska uczenia się, aby poprawić doświadczenia edukacyjne?





## Ćwiczenie 3:

**Krok drugi:** Uczestnicy pracują w parach. Stosując technikę podsumowania, odpowiadają na następujące pytania:

1. Jakie są największe wyzwania, przed którymi często stają trenerzy podczas prowadzenia szkoleń dla dorosłych?
2. W jaki sposób trenerzy mogą zapewnić, że ich sesje szkoleniowe będą wrażliwe kulturowo i inkluzywne ze względu na rosnącą różnorodność wśród pracowników?
3. Jak trenerzy mogą skutecznie podtrzymać zaangażowanie dorosłych słuchaczy?
4. W jaki sposób trenerzy mogą zapewnić, że dorośli słuchacze, którzy mogą mieć różny poziom ekspozycji i dostępu do technologii, będą czuli się komfortowo z narzędziami cyfrowymi i platformami edukacyjnymi online włączonymi do programów szkoleniowych?



**Krok drugi:** Dyskusja grupowa na temat najważniejszych spostrzeżeń z ćwiczenia 3



# Techniki poprawy umiejętności aktywnego słuchania



## **Zadawanie pytań wyjaśniających:**

Zadawanie pytań wyjaśniających polega na poszukiwaniu dodatkowych informacji lub wyjaśnień w celu zapewnienia zrozumienia i rozwiązania wszelkich niejasności lub nieporozumień. Pytania te mają na celu wyjaśnienie konkretnych szczegółów, potwierdzenie zrozumienia lub pogłębienie tematu, ułatwiając jaśniejszą komunikację i zapobiegając nieporozumieniom.





# Techniki poprawy umiejętności aktywnego słuchania



## Słowa pytające do zadawania pytań wyjaśniających:

1. Kto
2. Co
3. Kiedy
4. Gdzie
5. Dlaczego
6. Jak
7. Który



## Ćwiczenie 4: Kosmita i przewodnik turystyczny - odgrywanie ról

**Krok pierwszy:** Uczestnicy pracują w parach. Zdecydujcie kto będzie kosmitą, a kto przewodnikiem turystycznym. (Po wykonaniu pierwszych 4 zadań zamieńcie się rolami).

Jak wytłumaczyłbyś i opisał przedstawione pojęcia kosmicie, który nigdy wcześniej nie miał z nimi styczności? Wykorzystaj wszystkie możliwe słowa pytające, dopóki nie będziesz zadowolony z uzyskanego wyjaśnienia.





# Ćwiczenie 4: Kosmita i przewodnik turystyczny – odgrywanie ról

## WYKAZ POJĘĆ

Mecz  
koszykówki

Tort  
urodzinowy

Pieniądze

Opera

Przyjęcie  
weselne

Koncert  
muzyczny

Centrum  
handlowe

Prezent

**Krok drugi:** Dyskusja grupowa na temat najważniejszych spostrzeżeń z ćwiczenia 4.

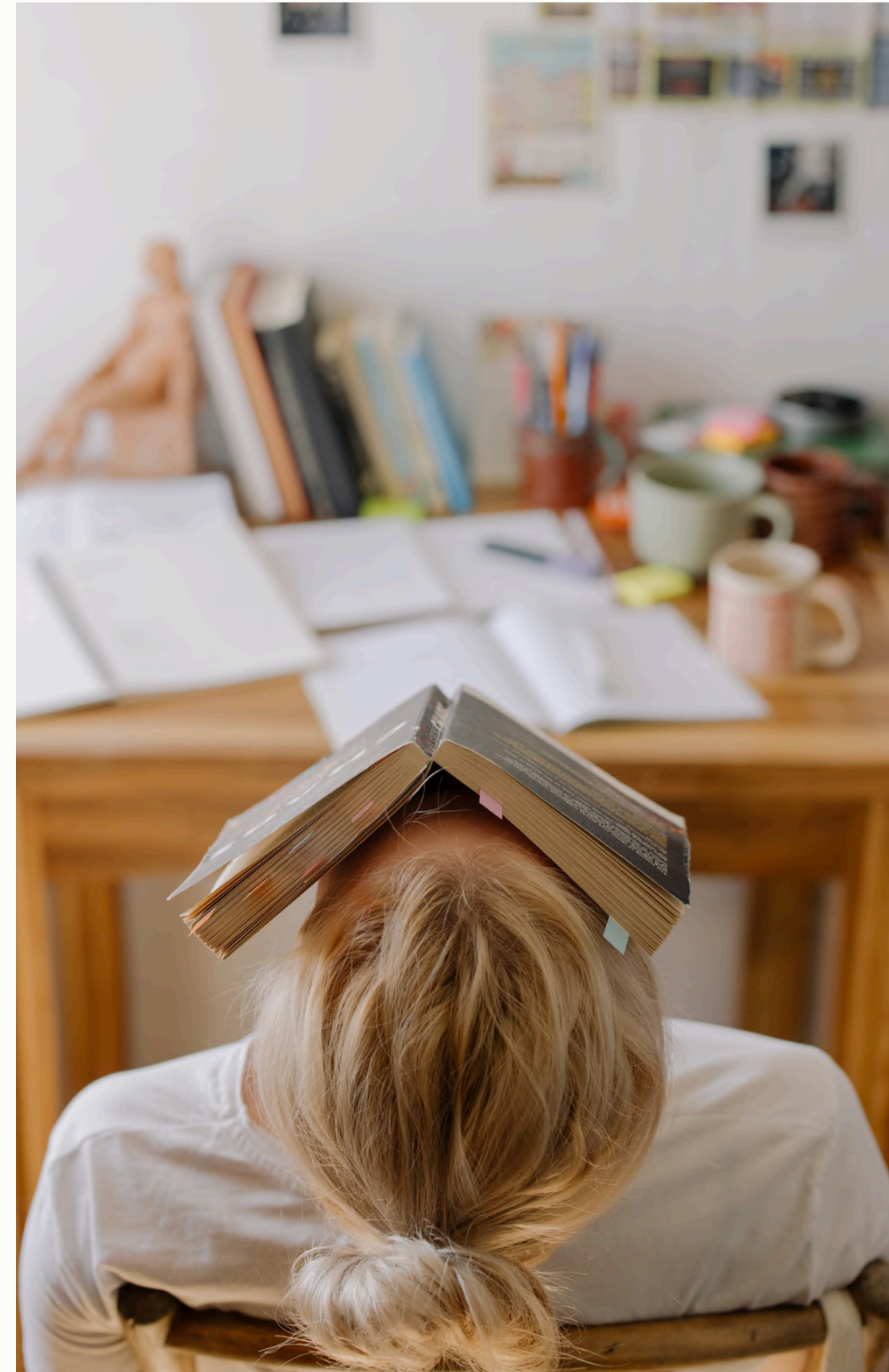


## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

Dyskusja grupowa:

Jak wzmocnić naszą zdolność adaptacji?  
Skąd czerpiemy naszą odporność?



## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

Wszystkie nasze ZALETY czynią nas bardziej odpornymi i pomagają nam radzić sobie ze stresem. Ci najbardziej odporni spośród nas mają DŁUGĄ LISTĘ ZALET.

Dobrą wiadomością jest to, że możesz budować swoją odporność i zdolność do adaptacji, wybierając i praktykując działania, zachowania i postawy, które cię wzmacniają – oraz te, z którymi masz trudności.



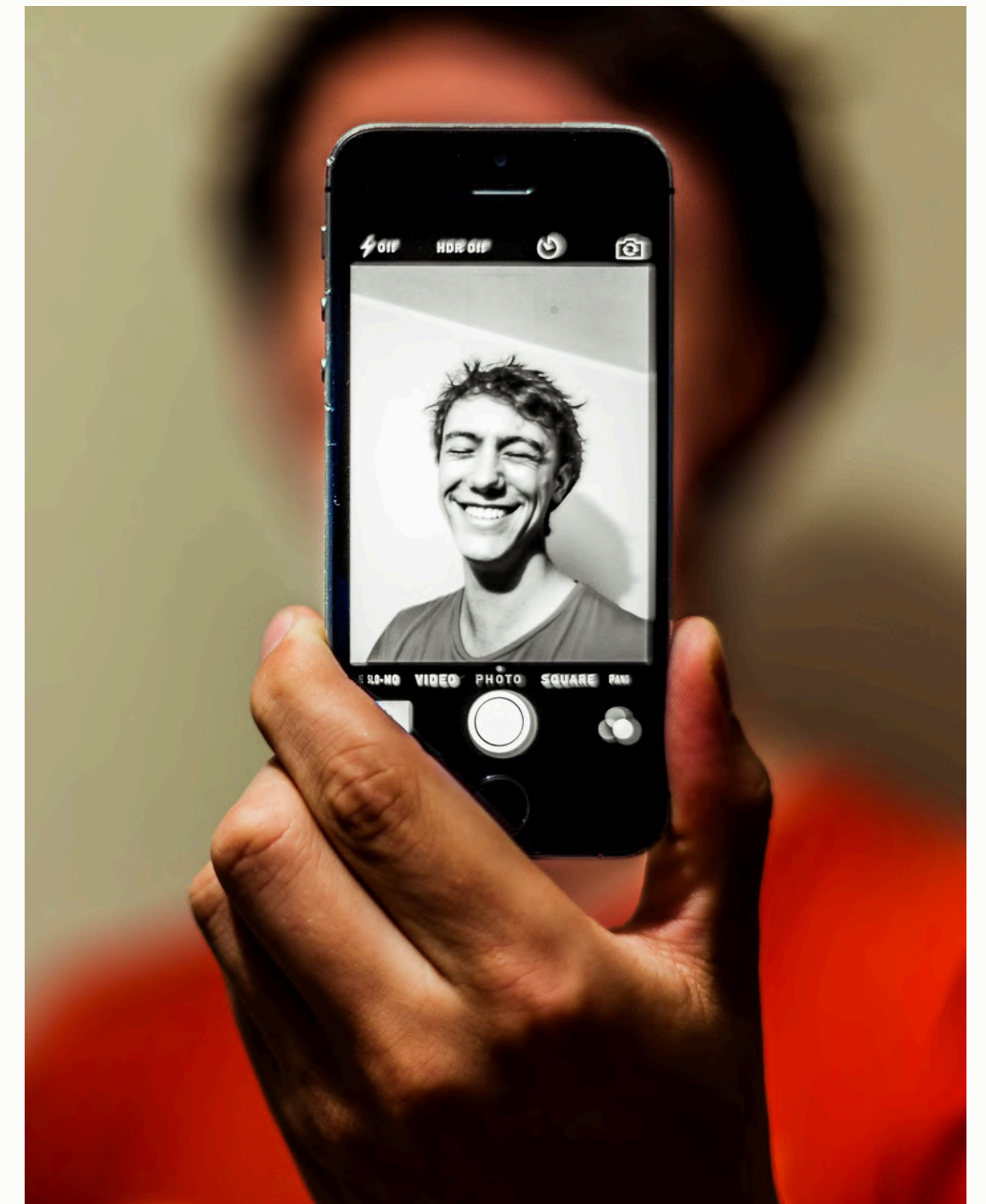


## Ćwiczenie 5: Samoocena

**Krok pierwszy:** Zrób selfie. Spójrz na wykonane zdjęcie.

**Krok drugi:** Co widzisz w oczach, nosie, ustach? Patrzysz na osobę, która do tej pory pokonała wiele trudności. Ta osoba przetrwała dziesięciolecia, sukcesy i porażki... Dziś ta osoba jest tutaj. Co ta osoba ma ci do powiedzenia? Jak radziła sobie do tej pory?

**Krok trzeci:** Poproś uczestników o zapisanie najważniejszych spostrzeżeń.





## Ćwiczenie 6

**Krok pierwszy:** Sporządź listę swoich zalet.

**Krok drugi:** Dyskusja grupowa na temat najważniejszych spostrzeżeń z ćwiczenia 6





## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

**Budowanie odporności:** Oferuj materiały i warsztaty koncentrujące się na strategiach budowania odporności, takich jak przeformułowanie wyzwań, wspieranie optymizmu oraz kultywowanie sieci wsparcia społecznego.

**Zdrowe nawyki:** Promowanie zdrowego stylu życia, takiego jak regularne ćwiczenia, pożywna dieta, odpowiednia ilość snu i techniki relaksacyjne w celu wspierania dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

**Praktyki mindfulness:** Zachęcanie osób do włączania technik mindfulness do codziennej rutyny, takich jak medytacja, ćwiczenia głębokiego oddychania lub spaceru oparte na mindfulness, w celu promowania redukcji stresu i samoświadomości.

**Kultura uczenia się:** Kultywowanie kultury uczenia się, która obejmuje eksperymentowanie, ciągłe doskonalenie i nastawienie na rozwój, w której niepowodzenia są postrzegane jako okazje do nauki i rozwoju.





## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOSĆ:

1. Kiedy jesteś czymś zdenerwowany, zadaj sobie pytanie: czy będzie to miało znaczenie za 5 lat? Jeśli odpowiedź brzmi NIE, może nie warto się dziś denerwować i zaburzać spokój.



## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ:

2. Nie pozwól nikomu, żeby cię lekceważono. Wierz w tych, którzy wierzą w ciebie. Patrz na siebie oczami ludzi, którzy akceptują i kochają cię bezwarunkowo.



## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ:

3. Przynajmniej raz w tygodniu spędzaj czas z kimś, kto cię inspiruje.



## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ:

4. Pomyśl o wyższym sensie swojego życia. Jaka jest twoja życiowa misja? Przeżywaj swoje dni w harmonii z swoją życiową misją.

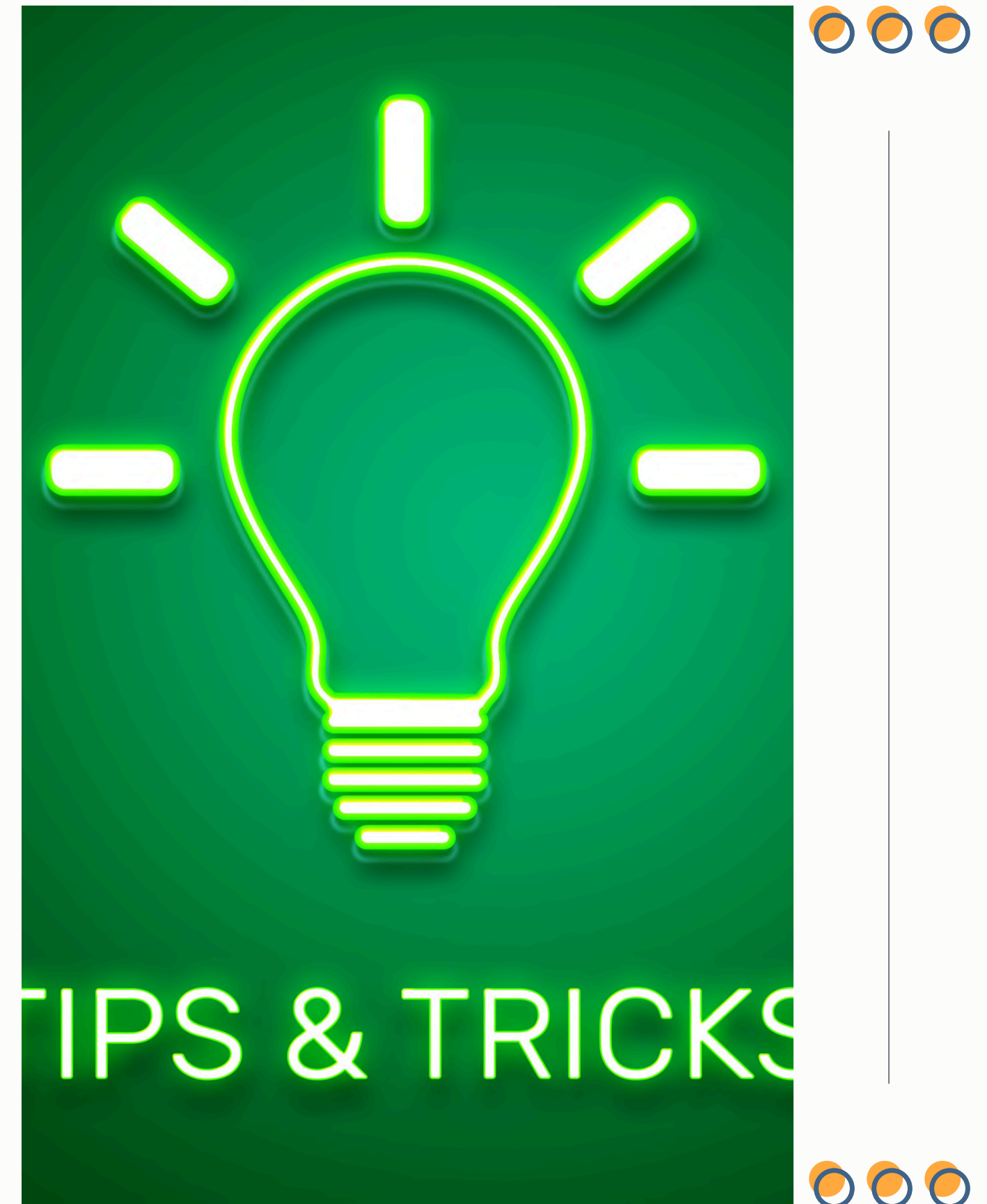


## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOSĆ:

5. Akceptuj swoją wrażliwość. Bądź autentyczny. Zaakceptuj to, że od czasu do czasu możesz odczuwać smutek.



## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ:

6. Zoptymalizuj ilość wiadomości, które przyswajasz każdego dnia. Przeczytaj coś, co cię zainspiruje lub pomoże ci poprawić samopoczucie za każdym razem, gdy przeczytasz coś, co tobą wstrząśnie.



## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ:

7. Sporządź listę wszystkich rzeczy, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy, pomagają ci naładować się energią i odzyskać koncentrację, pozwalając na podejście do pracy z nowym zapałem i entuzjazmem.



## Sesja 2:

# Odporność na stres i zdolność adaptacji

## WSKAZÓWKI, JAK WZMOCNIĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ:

8. Stwórz listę „Czego nie robić”, aby łatwiej przetrwać dzień i codzienne wyzwania.







## Ćwiczenie 7: Samoocena

# Rzeczy, które powinieneś przestać robić

### Lista czego nie robić

To co mnie rozprasza i marnuje mój czas

To co mnie stresuje i napawa niepokojem

To co pozbawia mnie energii

To za czego wykonanie czuję się odpowiedzialny/a

To co właściwie nie musi być zrobione

To nad czym nie mam kontroli/ co nie należy do moich obowiązków

### Moje top 5 czego nie robić

_____	_____
_____	_____
_____	



## Sesja 3:

# Uwzględnianie umiejętności interpersonalnych w praktyce nauczania/szkolenia

- Refleksja nad osobistymi nawykami komunikacji i słuchania
- Identyfikacja mocnych stron i obszarów wymagających poprawy
- Planowanie działań: Wyznaczanie celów w zakresie doskonalenia umiejętności interpersonalnych w nauczaniu/szkoleniu
- Informacje zwrotne i wsparcie





## Ćwiczenie 8

### Refleksja nad osobistymi nawykami komunikacji i słuchania

**Krok pierwszy:** Zapisz swoje nawyki komunikacji i słuchania

**Krok drugi:** Dyskusja grupowa na temat najważniejszych spostrzeżeń z ćwiczenia 8





## Ćwiczenie 9

**Identyfikacja mocnych stron i obszarów wymagających poprawy.**

**Krok pierwszy:** Zapisz swoje spostrzeżenia dotyczące poniższych pytań:

1. Co jest twoją pasją? Skąd czerpiesz motywację?
2. Co czyni cię szczęśliwym?
3. Jakie działania napętlniają cię energią?
4. Co sprawia, że jesteś silniejszy? Lub Co daje ci siłę?





## Ćwiczenie 9

**Identyfikacja mocnych stron i obszarów wymagających poprawy.**

**Krok drugi:** Zapisz swoje spostrzeżenia dotyczące poniższych pytań:

1. Wybierz obszar, w którym wymieniałeś najwięcej wyzwań:

- Praca
- Rodzina
- Życie osobiste/miłosne

2. Spójrz na listę swoich mocnych stron; które z nich są twoimi specjalnymi narzędziami do "naprawiania" problemów?

**Krok trzeci:** Dyskusja grupowa na temat najważniejszych spostrzeżeń z ćwiczenia 9.





# Ćwiczenie 10: Planowanie działań: Wyznaczanie celów w zakresie doskonalenia umiejętności interpersonalnych w nauczaniu/szkoleniu

- W ciągu najbliższych 24 godzin będę....
- W ciągu najbliższych 7 dni będę....
- W ciągu najbliższych 30 dni będę....





## Podsumowanie i informacje zwrotne



- **Przygotowując** się do prowadzenia sesji szkoleniowych dla zróżnicowanych grup dorosłych, biorąc pod uwagę różnice w wieku, statusie społecznym, wykształceniu, doświadczeniu zawodowym i różnorodności kulturowej, trenerzy muszą przyjąć zniuansowane i przemyślane podejście.
- **Stosuj** różne metody nauczania: Stosuj kombinację metod nauczania, takich jak prezentacje, dyskusje, praca w grupach, multimedia, gry i symulacje. Zróżnicowane metody pomogą zaangażować uczestników o różnych stylach uczenia się i zainteresowaniach.
- **Jako trener**, opanowanie umiejętności interpersonalnych, w tym aktywnego słuchania, skutecznej komunikacji, odporności na stres i zdolności adaptacyjnych, jest niezbędne do wspierania angażującego i wspierającego środowiska uczenia się, skutecznego kierowania uczniami i budowania relacji z różnymi odbiorcami.





## Podsumowanie i informacje zwrotne



- **Sesja Q&A**
- **Zasoby i narzędzia do dalszego rozwoju:**
  - **Książki:** Czytanie książek na temat rozwoju osobistego i zawodowego oraz komunikacji może dostarczyć cennych spostrzeżeń i strategii. Niektóre polecane tytuły to „Atomowe nawyki” Jamesa Cleara, „Odważ się przewodzić” Brené Brown i „Jak rozwinąć pewność siebie i wpływać na ludzi poprzez wystąpienia publiczne” Dale'a Carnegie.
  - **Podcasty:** Słuchanie podcastów na tematy związane z rozwojem osobistym i komunikacją może dostarczyć praktycznych porad i inspiracji. Popularne podcasty to „The Tony Robbins Podcast” i „TED TalksDaily”.







Sfinansowane ze Środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Wszystkie rezultaty wypracowane w ramach projektu „LEARNING OUTCOMES in Adult Education” udostępniane są na zasadzie otwartych licencji (CC BY-SA 4.0 DEED). Można z nich korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów niezbędne jest podanie źródła finansowania oraz jego autorów.

