

## ПРОФЕСИОНАЛЕН ТРЕНЕР ЗА ВОЗРАСНИ: ЕФЕКТИВНИ МЕТОДИ НА УЧЕЊЕ И ОБУКА



# ТЕРМИНОТ "ВОЗРАСЕН"

01

Терминот "возрасен", овозможува многу толкувања и може да варира во зависност од општествениот и културниот контекст во кој се изучува.

02

Многу луѓе кон поимот возрасни гледаат на хронолошката возраст на индивидуата, која дава многу ограничен опсег, бидејќи возрасниот критериум варира од едно до друго општество и може да се промени со текот на времето.

03

УНЕСКО, свесен за двосмисленоста околу терминот "возрасен", го усвои терминот "образование за млади луѓе и возрасни" да се однесува на учењето и обука на луѓе од постшколска возраст во 15-годишната возрасна група.

04

Покрај хронолошката возраст и правната дефиниција на зрелоста, терминот "возрасен" може да се дефинира врз основа на социјални и психолошки критериуми. Од општествена перспектива, зрелоста може да се поврзе со социјалните улоги кои се очекуваат, на пример, улогата на вработен, брачен партнер, родител итн.

## ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ВОЗРАСНИ

Најчесто користените дефиниции за образование за возрасни се обезбедени од УНЕСКО и ОЕЦД:

**A**

**Дефиниција на УНЕСКО:** "Терминот "образование за возрасни" е целиот збир на структурирани образовни процеси, без оглед на нивната содржина, ниво и метод, формални или други, без разлика дали тие го продолжуваат или заменуваат првичното образование во училиштата, колеџите и универзитетите, како и практиканството, во кое луѓето кои се сметаат за возрасни од страна на општеството на кое припаѓаат ги развиваат своите вештини, ги збогатуваат своите знаења за да ги подобрат своите технички или професионални квалификации или да им дадат нова насока и да предизвикаат промени во нивните ставови или однесување во двојната перспектива на целосниот личен развој и учество во одржлив и независен социјален, економски и културен развој".

**B**

**Дефиниција на ОЕЦД:** "Образованието за возрасни се однесува на секоја образовна активност или програма намерно дизајнирана од страна на еден образовен провајдер за да се задоволи секоја образовна потреба или интерес кои може да бидат задоволени во секоја фаза од животот од страна на лице кое ја поминало правната возраст за напуштање на образованието и чија основна окупација повеќе не е во образованието. Поради тоа, нејзиниот опфат вклучува нестручни, стручни, општи, формални и неформални студии, како и образование насочено кон колективна општествена цел."



## РАЗЛИКИ ПОМЕЃУ ВОЗРАСНИТЕ И ДЕЦАТА

Дејвид Ц.М. Тејлор и Хосам Хамди ги дефинирале разликите помеѓу возрасните ученици и учениците на шест начини:

- потребата од знаење (зошто треба да го знам ова?);
- самосвеста на учениците (јас сум одговорен за сопствените одлуки);
- улогата на искуствата на учениците (имаам искуства кои ги ценам и треба да се почитуваат);
- подготвеност за учење (морам да учам бидејќи околностите во кои функционирам се менуваат);
- учење на умот (учењето ќе ми помогне да се справам со ситуацијата во која сум)
- мотивација (учам затоа што сакам).





## АНДРАГОГИЈА

Андрагогија како наука за учење на возрасни била развиена во Европа во 1950-тите.

Нејзин пионер и промотор како теорија и модел на учење на возрасни во 1970-тите бил Малколм Ноулс, американски практичер и теоретичар на образованието за возрасни.

Според Ноулс, терминот "андрагогија" доаѓа од грчкиот корен – агог – што значи "водство". "Андра" беше преведена како "возрасен", што ја направи андрагогијата уметност и наука за да им помогне на возрасните да учат, за разлика од педагогијата, што на грчки значи да се води дете. Сепак, треба да се истакне дека терминот педагогија се користи уште од времето на античка Грција, а германскиот воспитувач Александар Кап го употребил терминот андрагогија за прв пат во 1833 година.

На тој начин Андрагогијата била дефинирана од Ноулс како уметност и наука за помагање на возрасните да учат, и ги признала возрасните како независни ученици, а наставниците како олеснувачи на процесот на учење.



# РАЗЛИКИ ПОМЕЃУ АНДРАГОГИЈАТА И ПЕДАГОГИЈАТА

Истражувачите разликуваат 6 основни принципи според кои теоријата на андрагогијата се разликува од педагогијата:

01

Возрасните се всушност мотивирани и самонасочени.

02

Возрасните донесуваат животни искуства и искусвени знаења во учењето.

03

Возрасните се ориентирани кон целта. Возрасните ученици стануваат подготвени да учат кога "чувствуваат потреба да научат да се справат со повеќе наградувачки задачи или проблеми во реалниот живот".

04

Возрасните се ориентирани кон релевантност. Возрасните ученици сакаат да знаат како она што го учат се однесува на она што сакаат да го постигнат.

05

Возрасните се практични. Преку директни практични искуства и реални ситуации, учениците излегуваат од рамките на училницата и се фокусираат на искусвено решавање на проблеми каде што можат да препознаат од прва рака како она што го учат може да се примени во контекст на реалниот живот и работата.

06

Возрасните ученици сакаат да бидат почитувани. Улогата на обучувачот е да ја олесни транзицијата на учениците кон понезависно и одговорно учење, како и да ја поддржи нивната природна мотивација за учење.



# ЧЕТИРИТЕ ПРИНЦИПИ НА АНДРАГОГИЈАТА

Андрагогијата ги прави следните претпоставки за дизајнот на учење наречен 4 принципи на андрагогијата:

01

Возрасните треба да знаат зошто треба да научат нешто

02

Возрасните треба да учат преку искуство

03

Возрасните го третираат учењето како решавање проблеми и

04

Возрасните најдобро учат кога темата има директна вредност

Во пракса, андрагогијата значи дека образованието за возрасни мора да се фокусира повеќе на процесот и помалку на содржината што се учи. Стратегиите како што се студиите на случајот, улогите, симулациите и самооценувањето се најкорисни. Едукаторите ја преземаат улогата на фасилитатор, а не предавач или оценувач.







## КАРАКТЕРИСТИКИ НА ВОЗРАСНИТЕ УЧЕНИЦИ

Карактеристики на возрасните ученици, развиени од Ноулс кои ја сочинуваат основата на андрагогискиот модел.

- Концепт на учење - возрасните имаат потреба и способност за самонасочување и самоопределување. Едукаторите имаат одговорност да ја охрабрат и негуваат оваа тенденција.
- Улогата на искуствата на учениците - искуствата и знаењата кои возрасните ученици ги носат во образовниот процес се богат извор на знаење за себе и за другите. Возрасните реагираат подобро на учењето кое се одвива преку нивното активно, наместо пасивно учество. Затоа, посоодветно е да се користат искуствени техники.
- Возрасните се ориентирани кон целта – важно е возрасните ученици да видат дека целите на образовната програма се совпаѓаат со нивните.

## КАРАКТЕРИСТИКИ НА ВОЗРАСНИТЕ УЧЕНИЦИ

Карактеристики на возрасните ученици, развиени од Ноулс кои ја сочинуваат основата на андрагогискиот модел.

- Подготвеност за учење – луѓето стануваат подготвени да научат нешто кога чувствуваат потреба да го научат со цел да можат подобро да се справат со задачите или проблемите во секојдневниот живот. Возрасните треба да разберат зошто учат одредена тема.
- Начинот на учење - акцентот треба да се стави на вештините кои учениците можат да ги применат за реалните ситуации, наместо апстрактните концепти. Возрасните се повеќе фокусирани на проблемите отколку на содржината.
- Стимулации за учење – "истрајноста" на учениците во учењето е поддржана кога нивните мотиватори за учење се внатрешни наместо надворешни.





## КАРАКТЕРИСТИКИ НА ВОЗРАСНИТЕ УЧЕНИЦИ

### Според Кокос, возрасните ученици:

- Пред да го започнат образовниот процес, тие си поставуваат јасни цели. Можните образовни цели вклучуваат:
  - Професионален развој,
  - Извршување на социјални улоги (на пр. активности за родителите),
  - Личен развој,
  - за статусот,
- Имаат повеќе животно искуство.
- Го развиле својот претпочитан стил на учење.
- Тежнеат активно да учествуваат и очекуваат активна вклученост во процесот на учење.





# ТРАНСФОРМАЦИСКО УЧЕЊЕ

01

Друга основна теорија за учење на возрасни е трансформациското учење, кое е најнова и моментално најшироко прифатена теорија. Наместо да се фокусира на карактеристиките на возрасниот ученик, како што прави андрагогијата, трансформациското учење се фокусира на когнитивниот процес на создавање значења.

02

Овој вид на учење се смета за теорија на учење на возрасни, бидејќи трансформациското учење зависи од искуствата во животот на возрасните и позрелото ниво на когнитивно функционирање отколку во детството.

03

Учењето во зрелоста често се однесува на повеќе од само додавање на информации. Исто така, ни овозможува да го смислиме нашето искуство и може да резултира со промена на верувањата, ставовите или перспективите. Перспективната трансформација е клучна за овој вид на учење.



# ТРАНСФОРМАЦИСКО УЧЕЊЕ

Во трансформациската теорија на учење, постојат типични фази низ кои минува образованието за возрасни. Овие фази се клучни кога станува збор за помагање на возрасните да ги променат своите претходни перцепции бидејќи добиваат нови информации и согледувања.

01

Збунувачка дилема

02

Самопреиспитување

03

Критична проценка на претпоставките

04

Планирање на текот на акцијата

05

Стекнување на знаења или вештини кои ви требаат за да го реализирате вашиот нов план.

06

Истражување и испробување на нови улоги.

07

Градење на самодоверба во новите улоги и врски.



## КОЛБОВ ЦИКЛУС

**Стиловите** на учење предложени од Дејвид А. Колб широко се употребуваат како една од најпознатите теории на стилови на учење.

**Теоријата** на Колб се фокусира на личниот развој и перспективата на ученикот. За разлика од конвенционалниот начин на настава, ученикот е одговорен за насочување на неговиот или нејзиниот процес на учење преку искуствено учење.

**Искуственото** учење им овозможува на учениците да го применат знаењето во реални ситуации.

**Искуственото** учење охрабрува активно учество, критичко размислување, креативност, решавање проблеми, соработка и комуникациски вештини.





## КОЛБОВ ЦИКЛУС

Теоријата на Колб за искусно учење се состои од две нивоа:

- циклус на четири искуства и комбинација од четири,
- четири различни стила на учење.

Според Колб, учењето е стекнување апстрактни искуства кои можат флексибилно да се применат во различни ситуации. Во теоријата на образованието на Колб, искусствениот пристап обезбедува поттик за развој на идеи и нови концепти.



## КОЛБОВ ЦИКЛУС

Според теоријата на Колб, учењето е четириетапен, бесконечен процес во кој човек се стекнува со знаење стекнувајќи нови искуства. Сите овие видови на активности и добиените информации се дел од холистичкиот развој, ја зголемуваат креативноста и ја поттикнуваат појавата на нови идеи.

Според Дејвид А. Колб, можеме да зборуваме за ефективно учење кога учесник на обука или ученик поминува низ следните етапи од циклусот, кои се:

- искуство,
- рефлексивност,
- концептуализација и
- експериментирање.





# КОЛБОВ ЦИКЛУС

Четири стилови на учење според Дејвид А. Колб:

01

АКТИВИСТИ

02

МИСЛИТЕЛИ

03

ТЕОРЕТИЧАРИ

04

ПРАГМАТИЧАРИ





Четирите циклуси на учење и стиловите на учење на Дејвид Колб можат да се користат за примена на нови идеи за техниките на настава, според изборот на стил на учениците:

01

Им овозможува на едукаторите да дефинираат поспецифични резултати од учењето за учениците

02

Овозможува дизајнирање на тренинг вежби, техники за инструкции и тренинг сесии кои му овозможуваат на обучувачот ефикасно да ги разбере информациите во формални ситуации на учење.

03

Им помага на едукаторите да ги персонализираат сите техники за учениците според 4-те етапи од колбскиот искусствен циклус на учење.

## ОБРАЗОВНИ ИМПЛИКАЦИИ ОД КОЛБОВИТЕ ЦИКУСИ

## БАРИЕРИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

Постојат три основни категории на бариери во образованието за возрасни:

- **Институционални** бариери.
- **Ситуациски** бариери.
- **Внатрешни** бариери.





## БАРИЕРИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

Истражувачите истакнуваат дека внатрешните бариери играат клучна улога во одлуката на ученикот да продолжи со образовната програма и да инвестира во учењето.

Присутните бариери играат клучна улога во учењето кај возрасните и се класифицирани како бариери кои произлегуваат од претходно постоечкото знаење и оние кои се однесуваат на емоционалните фактори:

- **Претходни знаења** - возрасните ученици на обуката веќе инвестирале емоционален капитал во стекнувањето на ова знаење и искуство. Тие ќе потрошат многу повеќе за одбрана на интегритетот на ова знаење, така што новите промени во наставата понекогаш ќе се сочат со силен отпор.





## БАРИЕРИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

- **Емоционални фактори** - анксиозноста се дефинира како емоционална реакција која често се случува кај возрасни ученици, која може да се припише на, меѓу другото:
  - негативна слика за себе,
  - страв од неуспех,
  - страв од критики,
  - Страв од разочарување,
  - страв од непознатото.

Покрај тоа, вознемиреноста што ја доживуваат возрасните ученици може да се однесува на ситуации кои се појавуваат како дел од општествените улоги или се специфични за ситуацијата што ја преземаат во даден момент (на пример родител, невработен, бегалец, примател на услуги итн.).





## СТИЛОВИ НА УЧЕЊЕ

Луѓето најдобро учат на различни начини. Стиловите на учење укажуваат на најефикасните методи на настава за различни видови на учење. Кога се развива содржината на обуката и методите на испорака, препознавањето на овие разлики ја зголемува ефикасноста на обуката.

### Трите различни стилови на учење се:

- Визуелен.
- Аудитивен.
- Кинестетски.

Иако учиме низ сите стилови, секој човек има еден доминантен стил на учење.

Визуелниците апсорбираат повеќе од материјалот што го гледаат, аудитивците од материјалот што го слушаат, а кинестетите - преку извршување на задачата.



# ПРАКТИЧНИ ПРИНЦИПИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

Возрасните мора да имаат желба да учат пред да може да се реализира учењето. За да може возрасен да биде мотивиран да учи, треба да се исполнат следните критериуми:

01

Да има поврзаност меѓу обуката и целите на возрасниот

02

"удобна" атмосфера за учење

04

почитување на животните искуства на учесникот

03

чувството на учесникот дека има контрола врз учењето







# ПРАКТИЧНИ ПРИНЦИПИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ


## Учество


Возрасните најдобро учат кога можат да учествуваат во процесот на учење. Учењето им помага на сите ученици, без оглед на нивниот стил на учење. Нивното учество придонесува за нивната посветеност на учењето на курсот.

**Треба да се напомене дека учениците генерално се сеќаваат:**

- 50% од она што го слушаат и го гледаат,
- 70% од она што го кажуваат,
- 90% од она што го прават и зборуваат за тоа.

Активното учество во процесот на учење гарантира дека учениците стекнуваат и задржуваат што е можно повеќе информации од часот.





# ПРАКТИЧНИ ПРИНЦИПИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

## Самооткривање

Добрите програми за обука им овозможуваат на учесниците сами да ги откријат одговорите. Самооткривањето се разликува од стандардното учество на обуката во тоа што учесниците може да бидат замолени да ги завршат активностите пред да се презентираат содржините. Благодарение на самооткривањето, учесниците се водат од сопствените искуства и знаења за да создадат свое ново знаење.

На пример, обучувачот може да обезбеди можности за самооткривање како дел од обика која воведува ревизорски процедури. Обучувачот може да организира ревизија за учесниците пред да присуствуваат на обуката, да додели конкретни теми за учесниците да истражуваат и да им овозможи да го споделат она што го научиле за ревизијата на почетокот на часот.





# ПРАКТИЧНИ ПРИНЦИПИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

## Брз успех

Возрасните треба да доживеат брз успех на почетокот на обуката. Обучувачот може да ја создаде оваа можност нудејќи едноставна задача во првиот час од обуката и обезбедувајќи позитивни повратни информации на учесниците за тоа како е завршена задачата.

Брзиот успех во рана фаза на обуката создава позитивна атмосфера која придонесува во образованието за возрасни.

Оваа атмосфера ја намалува вознемиреноста на возрасните кои се загрижени за нивната способност да учат нови информации или да се снајдат во училиницата, особено меѓу учесници со повисок ранг. Затоа, обучувачот мора да обезбеди секој да има можност да учествува и да успее на почетокот на часот. Брзиот успех, исто така, му дава можност на обучувачот да ги пофали учесниците и да им даде позитивни повратни информации. Гледајќи дека обучувачот е отворен, позитивен и обезбедува поддршка со повратните информации, возрасниот ученик може да почне да се опушта и да биде отворен за учење.





# ПРАКТИЧНИ ПРИНЦИПИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

Позитивна потврда.

**Обучувачот** треба да обезбеди позитивна потврда во текот на целата обука за да се осигура дека постојано сте мотивирани да учите. Секој ученик сака да му кажат дека добро ја завршил работата или дал правилен одговор. Возрасните ученици имаат потреба да си потврдат дека добро напредуваат со обуката, што пак влијае на процесот на учење. Позитивната потврда покажува дека учесникот прави соодветен напредок.

**Обучувачот** дава позитивна потврда преку тонот на гласот, ентузијазам и избор на зборови. Тонот на гласот треба да ја пренесе истата порака како и зборовите. Неколку зборови исполнети со голем ентузијазам се далеку помотивиращки отколку долги пофалби кои се исполнети со монотон тон. Обучувачот дава позитивна потврда на поединци и, ако е потребно, на целата група. За време на секоја активност, заблагодарете се на секоја личност или група за нивниот придонес. На крајот на секој модул, обучувачот ги сумира достигнувањата на групите и ги пофалува за она што тие го научиле.



# ПРАКТИЧНИ ПРИНЦИПИ ВО ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВОЗРАСНИ

## Културни разлики

Културните разлики влијаат на начинот на кој учесниците учат и методите кои ги користи обучувачот. Во некои култури, луѓето не одговараат добро на јавната позитивна пофалба и претпочитаат повратните информации да ги добиваат лично. Во други култури, несоодветно е да се разговара со обучувачот. Ако не се земат предвид културните разлики, може да се појави бариера во учењето.

Разбирањето на обичаите, прифатливите практики и традиции е одговорност на обучувачот.



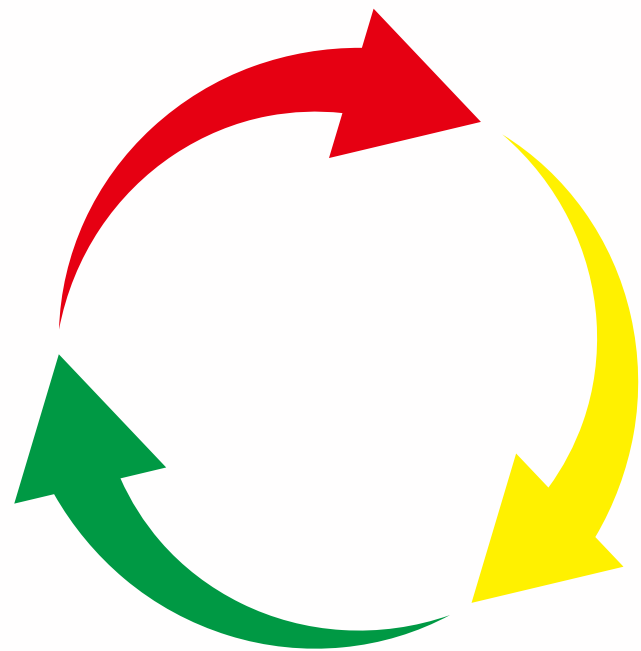


## ФАЗИ НА ПРОЦЕСОТ НА УЧЕЊЕ:

Формулацијата на Курт Левин за процесот на учење во три чекори обезбедува соодветен увид во дизајнирањето на ефективна програма за обука.

Теоријата ги предлага следните три фази од процесот на учење:

- Одмрзнување
- Промена
- Замрзнување





# ПРЕЗЕНТАЦИЈА – ОЛЕСНУВАЊЕ НА ПРОЦЕСОТ НА УЧЕЊЕ

Целта на секој говор или информативна презентација е да го олесни процесот на учење.

Постојат три начини за ова:

- 01** На учениците треба да им се помогне да бидат отворени за нови информации.
- 02** Помогнете и' на вашата публика да го разбере материјалот
- 03** На учениците треба да им се помогне да го совладаат материјалот.



# ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА

## Простории

**Потребни** се соодветни простории за возрасните да можат да учат. Несоодветните простории можат да бидат пречка за ефективно учење кога се работи за возрасни.

**Како** возрасен ученик, неудобноста лесно им го одвлекува вниманието, така што вистинските услови, вклучувајќи ги седиштата и осветлувањето, можат да направат разлика во тоа колку добро можат да се концентрираат на учењето.

**Возрасните** имаат потреба од лесно достапни тоалети, ужини, паузи и зони за пушење.

**Обучувачот** треба да се погрижи просториите да ги задоволат потребите на возрасните ученици што е можно повеќе. Начинот на кој обучувачот ги поставува масите и столиците, исто така, има влијание на функционалноста за ученикот. Ако е можно, подредете маси и столици за да може секој учесник да го гледа обучувачот и повеќето од другите учесници. Ова поттикнува повеќе дискусија и интеракција помеѓу учесниците.





# ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА

## Да се остави позитивен впечаток кај учесниците

Со позитивен впечаток на учесниците на почетокот на обуката се поставува тонот за идната едукација. Односот помеѓу обучувачот и учесниците и директно помеѓу учесниците се важни елементи потребни во процесот на учење. Градењето пријателство и доверба со учесниците започнува во моментот кога тие влегуваат во училницата и продолжува во текот на целата обука.

**Воспоставување** пријателство и доверба -  
Обучувачот веднаш треба да воспостави пријателски врски и да инспирира доверба во учесниците веднаш штом ќе се појават на часот. Добро подготвената училница обезбедува време за обучувачот да ги поздрави пристигнатите учесници. Добра идеја е да се ракувате со учесниците или да користите друг соодветен поздрав. Треба да го натерате учесникот да се чувствува удобно со помош на лежерен разговор. Користењето на името на учесникот им помага да се чувствуваат важни


**Изглед** - Обучувачот треба да изгледа уредно, чисто и со прикладна облека. Облеката треба да биде соодветна за ситуацијата. Генерално, обучувачот треба да биде облечен малку попрофесионално од учесниците. Обучувачите треба да го задржат достоинството и авторитетот во училницата.

**Ентузијазам** - Обучувачот треба да биде полн со ентузијазам и енергија. Треба да покаже подготвеност за споделување на знаења со учесниците.







## ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА




**Гестикулација** - Гестикулацијата треба да биде позитивна и соодветна на ситуацијата. Гестикулацијата на рацете треба да ја зајакне презентацијата, а не да ја влошува. Обучувачите треба да избегнуваат одвлекување на вниманието со гестикулација за време на презентациите, како што се играње со клучеви во џеб или со маркер.



**Контакт со очи** – Обучувачите треба да одржуваат контакт со очи со учесниците за време на воведот и во текот на целата презентација. Контактот со очи е начин на поврзување со луѓето кој го поддржува процесот на учење и му помага на обучувачот да утврди дали учесникот ја разбира содржината која се презентира.



**Држење** – Доброто држење ја изразува довербата на учесниците. Ноншалантно држење, потпирање на сид или на подиумот може да го одвлече вниманието на учесниците. Исправете се со рамењата наназад за да покажете самоувереност.



**Имињата** – Користејќи ги имињата на учесниците за време на првичната презентација и обраќањето со нивните имиња за време на обуката гради пријателство и доверба со ученикот.



## ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА – КРЕДИБИЛИТЕТОТ НА ТРЕНЕРОТ

Кредабилитетот на тренерот влијае на тоа колку добро возрасните ученици ги перцепираат информациите презентирани за време на обуката.

Возрасните ученици може да имаат тенденција да поставуваат прашања за тоа дали тренерот знае доволно за да предава на часот.

Возрасните ученици сакаат да знаат дека обучувачот има доволно знаење и искуство за предавање на курсот. Тие не сакаат да ги учи личност која има помалку познавање на дадена тема од нив.


Возрасните ученици ги ценат годините, како и квалитетот и искуството поврзано со презентираниите содржини. Тренерот може да има 20 години искуство во област која не е поврзана со презентираниата тема и да не добие кредибилитет меѓу учесниците.

Тренерите треба да го претстават своето искуство на почетокот на обуката за да постават основа за доверба и почит од страна на учесниците. Градењето на овие основи им овозможува на учениците да го гледаат тренерот како компетентен за дадената тема, што го зголемува нивниот ангажман во учењето.







## ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА – КРЕДИБИЛИТЕТОТ НА ТРЕНЕРОТ



Преку часовите, тренерите се здобиваат со почит кон учесниците, градат доверба и почит кај учесниците и соодветно се подготвуваат за часот.



Клучот за успехот на часовите е односот воспоставен помеѓу тренерот и учесниците и меѓу учесниците на часовите. Појавата на тренерот не треба да го одвлекува вниманието на учесниците. Доколку тренерот не е уредно облечен или изгледа уморно, тоа може да им го одвлече вниманието на учесниците. Позитивниот став, високата енергија, тонот на гласот, изборот на зборови, изразите на лицето можат позитивно да влијаат на изгледот на тренерот. Спротивно на тоа, негативниот став кон учесниците, ниското ниво на енергија, лошиот тон на гласот и изборот на зборови можат да создадат лоша средина за учење и да го намалат кредибилитетот на тренерот.





# ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА

## Идеи за создавање добри презентации:

**Облечете** се удобно и соодветно. Избегнувајте да држите презентации во облека која ве прави да се чувствувате непријатно или непривлечно. Носете ја вашата најпривлечна, професионална и удобна облека.

**Користете** сопствен стил наместо да копирате други говорници. Помислете на динамичен говорник на кој му се восхитувате. Можете да примените некои од неговите/нејзините техники без да го имитирате говорникот. Потпрете се на сопствената личност за да создадете интересна и уникатна слика.

**Менувајте** ги активностите на секои дваесет минути или тука некаде, бидејќи ова е типичното внимание на учесниците.

**Кога** зборувате, бидете свртени кон публиката. Кога пишувате на табела, застанете за да можат учесниците да видат што пишувате, потоа свртете се и разговарајте со нив.

**Дишење.** Пред да се обртите до вашата публика, земете неколку длабоки вдишувања за да бидете сигурни дека вашиот глас звучи силно и дека имате многу кислород.

**Смирете** ги нервите пред да зборувате. Обидете се со техника за релаксација вдушувајќи неколку длабоки вдишувања низ дијафрагмата. Дишете низ носот, задржете го здивот броејќи до три, издишете низ устата. Повтори го ова 10 пати. Исто така, направете некои брзи, едноставни вежби, како што се вртење со вратот и рамениците. Оваа вежба обично ја ослободува тензијата.



# ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА – КАРАКТЕРИСТИКИ НА ЕФЕКТИВЕН ЈАВЕН ГОВОРНИК

## Ефективен јавен говорник:

- Ги разбира потребите на својата публика.
- Се обидува да ги задоволи овие потреби што е можно поефикасно.
- Тој е експерт во својата област и има опширно знаење во други области.
- Постојано се развива и подобрува во разбирањето на своите области на специјалност и способноста за ефективно претставување на материјалот.
- Тој е ентузијаст за својата тема и искрено ја пренесува својата порака до публиката.
- Има пријатен глас и изглед.
- Користи примери, илустрации, аналогии и приказни за да ги направи информациите поинтересни и возбудливи.
- Го поставува темпото за реализација на програмата за да ја одржи жива и интересна.



# ВЕШТИНИ ЗА ПРЕЗЕНТАЦИЈА – КАРАКТЕРИСТИКИ НА ЕФИКАСЕН ЈАВЕН ГОВОРНИК

## Ефективен јавен говорник:

- Го користи вистинското ниво на хумор и драма.
- Охрабрува ангажирање и учество во групата.
- Ги прави информациите што е можно попрактични со тоа што им кажува на луѓето како да ги користат.
- Користи длабоко и широко знаење за да одговори точно на широк спектар прашања.
- Тој признава кога не го знае одговорот на прашањето, и нуди да го провери одговорот и да го пренесе на учесниците. Може да ги праша другите учесници дали го знаат одговорот.
- Им помага на слушателите да ги разберат и задржат информациите преку користење на вербални и визуелни средства како повторување, графика и учество на публиката.







## ФАСИЛИТИРАЊЕ

Многу важен аспект во обука на возрасни е фасилитирањето, односно спроведувањето на работата на групата, која е фокусирана на користење на потенцијалот на сите нејзини членови.

Вештините за фасилитирање се корисни за испорака на нови содржини, помагајќи им на учесниците да имаат подлабоко разбирање за претставената содржина и како модел на комуникациски вештини. Често, учесниците имаат најголема корист од новите информации кога имаат можност да ги обработат или да земат активно учество во откривањето на нови информации.





## ФАСИЛИТИРАЊЕ

Таканареченото фасилитирање на обуката се разликува од стандардната презентација и бара дополнителни вештини:

- ефикасни комуникациски вештини,
- Обезбедување на повратна врска,
- Креирање на обуката според потребите на публиката.

Фасилитирањето има многу бенефиции во процесот на учење.



## ВАЖНОСТА НА ВЕШТИНИТЕ ЗА ФАСИЛИТИРАЊЕ ВО ПРОЦЕСОТ НА УЧЕЊЕ

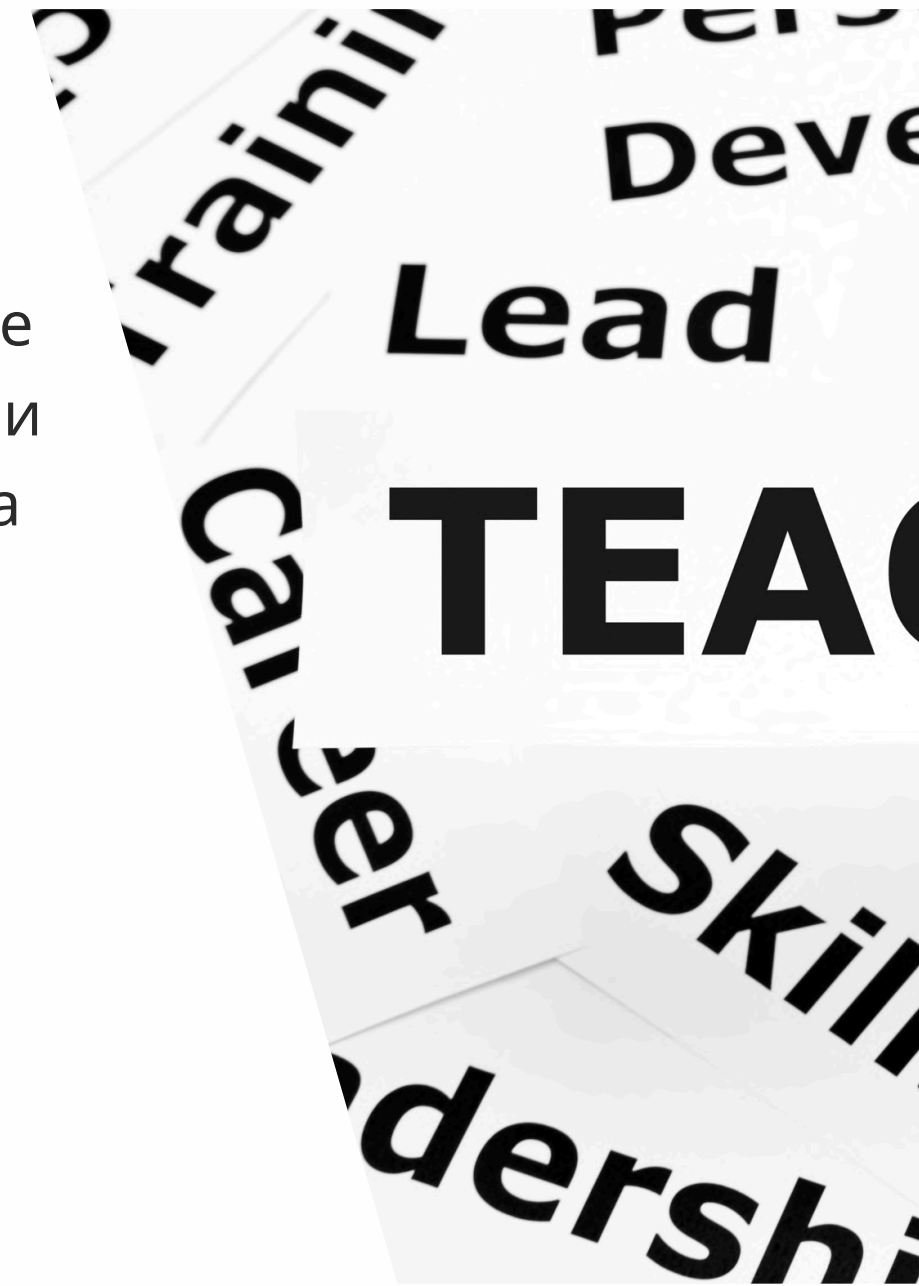
- **Ангажирајте** ги учесниците.
- **Учесниците** вклучени во процесот на учење имаат тенденција да се сеќаваат повеќе на она што го научиле. Бидејќи мозокот ги обработува информациите толку брзо, учесник вклучен во одговарање на прашањата поставувани од фасилитаторот е поспособен да се фокусира на часовите. Ангажирањето на учесниците гарантира дека тие се одговорни и активни во сопствениот процес на учење.
- **Градење** на одговорност кај учесниците.
- **Кога** учесниците се одговорни за нивното учење, тие работат повеќе за да добијат нешто од часот. Да бидеме одговорни за нашето учење може да биде нова идеја за некои учесници кои очекуваат фасилитаторот или обучувачот да бидат одговорни за тоа да им дозволат да научат нешто. Колку поактивно учесниците учествуваат на часовите, толку повеќе знаењето останува во нив откако часовите ќе завршат.





## ВАЖНОСТА НА ВЕШТИНИТЕ ЗА ФАСИЛИТИРАЊЕ ВО ПРОЦЕСОТ НА УЧЕЊЕ

- **Релации** обучувач до ученик и помеѓу учесниците.
- **Истражувањето** на односите во училищата покажува дека еден од најважните аспекти на ефективната средина за учење е силниот однос помеѓу учесниците и силниот однос помеѓу обучувачот и секој учесник. Овие врски се зајакнати кога обучувачот бара од учесниците повратни информации или ги охрабрува да зборуваат за содржината.
- **Проценка** на разбирањето на обучувачот за темата.
- **Обучувачите** можат да го измерат степенот на разбирање на темата со поставување прашања. Поставувањето прашања му помага на обучувачот да утврди дали треба да објасни нешто понатаму или да го објасни на друг начин, така што учесниците подобро ќе го разберат.



## ФАСИЛИТИРАЊЕ - КОМУНИКАЦИСКИ ВЕШТИНИ

Ефикасните комуникациски вештини за фасилитирање вклучуваат:

- Поставување на прашања,
- Слушање и
- Сумирање.





## ФАСИЛИТИРАЊЕ – ВЕРБАЛНИ И НЕВЕРБАЛНИ ЕЛЕМЕНТИ НА КОМУНИКАЦИЈАТА

Неразделниот елемент на сите овие вештини се вербални и невербални елементи на комуникацијата.

Д-р Алберт Мехравиан спровел студија за вербалната комуникација и открил дека комуникацијата е поделена на следниов начин:

- 55% невербална комуникација,
- 38% тон на глас,
- 7% зборови.





## ФАСИЛИТИРАЊЕ – ВЕШТО ПОСТАВУВАЊЕ ПРАШАЊА

Поставувањето прашања соодветно гарантира дека ќе им помогнете на учесниците да учат најефикасно. Учесниците треба да почувствуваат дека вашите прашања се пријателски, а не "испрашувачки".

### Затворени прашања.

Прашањата кои се затворени бараат одговор со еден или два збора. Овие прашања се користат за да се добијат конкретни факти или одговор да/не од учесникот. Ако овие типови на прашања се користат премногу, учесниците може да се чувствуваат "како да се на испрашување". Затворените прашања често почнуваат со зборови или фрази: што, се, дали имате, кој или каде.

### Примери:

- Каков е одговорот на прашањето 3?
- Подготвен ли си за тестот?
- Ги разбираш ли чекорите за обработка на трансакција?
- Ја изучувавте ли оваа тема?
- Кој отиде со тебе?
- Каде е позадината која се наоѓа во овој дијаграм?



## ФАСИЛИТИРАЊЕ – ВЕШТО ПОСТАВУВАЊЕ ПРАШАЊА

### Отворени прашања.

Отворените прашања ги охрабруваат учесниците да дадат подолги и поцелосни одговори. Отворените прашања често почнуваат со зборови или фрази: опиши, раскажи за тоа како, што се случило и зошто.

### Примери:

- Опишете ми ја ситуацијата.
- Кажи ми за проблемот.
- Како ја завршуваш задачата?
- Што се случи кога ја следеше новата процедура?
- Зошто начинот на обука беше ефикасен?





## ФАСИЛИТИРАЊЕ – ВЕШТО СЛУШАЊЕ

### Вештини за слушање.

Колку добро ги слушате вашите учесници ќе влијае на тоа колку добро ја разбирате содржината што ја претставуваат. Ефективното слушање, исто така, гради врска со учесниците и помага во формулирањето на следното прашање.

### Клучно за ефективно слушање е:

- Тргнете ја настрана другата работа и фокусирајте се на учесникот додека слушате,
- Слушајте ја интонацијата на гласот, брзината и промените за да ги детектирате сите емоционални прашања со кои учесникот се соочува,
- Дозволете му на учесникот да заврши со зборувањето пред да почнете да зборувате,
- Сумирајте го често она што го разбравте од говорникот (учесник).





## ФАСИЛИТИРАЊЕ – ОБЕЗБЕДУВАЊЕ НА ПОВРАТНИ ИНФОРМАЦИИ

Повратните информации информираат за напредокот на ученикот. Пофалбата го мотивира ученикот. Повратната информација може да биде позитивна или корективна и треба да обезбеди јасни и специфични информации во врска со резултатите. Без повратни информации, возрасниот ученик останува без насока и не знае колку добро се справува со совладување на содржините од обуката. Користењето на повратни информации му помага на учесникот да го процени напредокот и да ги идентификува областите за да го зголеми својот фокус или да вежба повеќе.

### Повратните информации треба да бидат:

- Навремени,
- Опипливи,
- Индивидуални,
- Комуницирани на позитивен и необвинувачки начин,
- Дизајнирани да дадат инструкции за тоа како да се поправат грешките,
- Се користат за охрабрување на учесникот да продолжи со правилно извршување на задачите,
- Со почит.



## ФАСИЛИТИРАЊЕ – КРЕИРАЊЕ НА ОБУКАТА СПОРЕД ПУБЛИКАТА

Фокусирањето на потребите на вашата публика за време на фасилитирањето е еден од клучевите за вашиот успех како фасилитатор. Треба да обрнете внимание на она што луѓето го прават и го кажуваат на час за да се осигурате дека ќе ги задоволите нивните потреби.

**Прилагодување на обуката кон потребите на вашата публика може да вклучи една од следниве точки:**

- поминување малку повеќе време на дадена активност од планираното,
- трошење помалку време на концепт кој учесниците веќе го разбрале,
- поминување повеќе време објаснувајќи тежок концепт ако учесниците имаат тешкотии да го разберат,
- обезбедување на повеќе кратки паузи ако е подобро за учесниците отколку пократки и подолги паузи,
- прилагодување на енергетското ниво на публиката. На пример, ако вашата публика има многу високо ниво на енергија, треба да покажете барем исто количество енергија. Ако вашата публика е досадна или исклучена, можете да се префрлите на метод кој бара активен ангажман.



# ЕФИКАСНО ФАСИЛИТИРАЊЕ

Ефективните фасилитатори мора да имаат специфични вештини за да бидат ефикасни за време на обуката или работилниците.

## Тие вештини се:

- разбирање на луѓето и нивното однесување.
- Разбирање на групното однесување.
- ефективна комуникација со луѓето.
- презентирање веродостоен имиџ пред група луѓе.
- Ефективна употреба на четирите основни функции на ефикасен фасилитатор:
  - Емоционална стимулација,
  - Грижа,
  - Давање на значење,
  - Извршни функции.





Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив.

Сите резултати развиени како дел од проектот „LEARNING OUTCOMES in Adult Education” се достапни под отворени лиценци (CC BY-SA 4.0 DEED). Тие можат да се користат бесплатно и без ограничувања. Забрането е копирање или обработка на овие материјали во целост или делумно без согласност на авторот. Доколку се користат резултатите, неопходно е да се наведат изворот на финансирање и неговите автори.

**THANK  
YOU!**