



WWW.DOBRZEWKULTURZE.COM

METODY I TEMATY W PRACY Z DOROSŁYMI

SZKOLENIA



Wprowadzenie

Kompleksowa oferta szkoleń dla bibliotek i instytucji kultury, które pomogą zdobyć narzędzia skutecznej edukacji dorosłych, nauczy, jak angażować różne grupy – od młodych dorosłych po seniorów – oraz jak tworzyć ofertę, która wspiera rozwój, relacje i aktywność kulturalną na każdym etapie życia.

Informacje praktyczne

Jak zamówić szkolenie dla Twojej instytucji?

Określ swoje potrzeby – zastanów się, jakiego szkolenia potrzebujesz (temat, grupa docelowa, termin).

Skontaktuj się z organizatorkami:

- ✉ e-mail: dobrzewkulturze@gmail.com
- ☎ Agata Warywoda: **669 892 223**
- ☎ Monika Schmeichel-Zarzeczna: **504 991 154**

Omów szczegóły – w wiadomości podaj temat, liczbę uczestników i preferowany termin.

Potwierdź ustalenia – po konsultacji otrzymasz ofertę i dalsze instrukcje.

www.dobrzewkulturze.com

Temat 1: Jak uczyć dorosłych? Efektywne szkolenie krok po kroku – metodologia i narzędzia pracy edukatora

Szkolenie zapoznaje uczestników z metodologią uczenia dorosłych. Dowiesz się, jak projektować efektywne i angażujące szkolenia oraz warsztaty, poznasz narzędzia pracy trenerskiej i dostosujesz je do specyfiki prowadzonych przez siebie zajęć.

Program szkolenia:

- Jak dobrze rozpocząć spotkanie i zintegrować grupę.
- Rozpoznawanie potrzeb i oczekiwań uczestników.
- Projektowanie angażujących etapów spotkań.
- Techniki szkoleniowe.
- Projektowanie ćwiczeń dla uczestników.
- Udzielanie informacji zwrotnej.
- Moderowanie dyskusji.

Temat 2: Czego pragną mężczyźni? Jak przyciągnąć panów do biblioteki

Warsztaty pokazują, jak zwiększyć atrakcyjność biblioteki wśród mężczyzn, aby stali się stałymi klientami. Uczestnicy dowiedzą się, jak przygotować i wypromować ofertę dla tej grupy oraz poznają dobre praktyki do zastosowania w swoich placówkach.

Program szkolenia:

- Mężczyźni, którzy nienawidzą czytać – dlaczego mężczyźni nie czytają.
- Męskie granie – jeśli nie książka, to co?
- Duzi chłopcy i ich zabawki – czym przyciągnąć mężczyzn do biblioteki.
- Dobre praktyki: Warsztaty taty, Akademia Jedi – Niech moc będzie z Wami.

Temat 3: Senior w cyfrowym świecie – jak zaprojektować i prowadzić zajęcia podnoszące kompetencje cyfrowe

Wykluczenie cyfrowe wśród seniorów to nadal duży problem. Szkolenie pokaże, jak budować potrzebę korzystania z internetu wokół motywacji życiowych oraz jak zaprojektować i przeprowadzić zajęcia podnoszące kompetencje cyfrowe seniorów.

Program szkolenia:

- Jak zachęcić seniorów do rozwijania kompetencji cyfrowych.
- Rozpoznawanie potrzeb seniorów.
- Co powinno znaleźć się w programie zajęć i jak się do nich przygotować.
- Motywowanie uczestników w trakcie zajęć.
- Proste i bezpłatne narzędzia cyfrowe do wykorzystania podczas zajęć.
- Budowanie relacji w procesie uczenia osób dojrzałych.
- Projektowanie autorskiego scenariusza zajęć.

Temat 4: Biblioterapia dla seniorów

Biblioterapia to dział arteterapii wykorzystujący literaturę jako pomoc terapeutyczną w pracy z osobami starszymi. Warsztat pokaże, jak za pomocą odpowiednio dobranych materiałów wspierać funkcjonowanie

seniorów w sferze emocjonalnej, poznawczej i społecznej.

Program szkolenia:

- Przygotowanie zajęć biblioterapeutycznych.
- Wybór odpowiednich materiałów i tekstów.
- Wzbudzanie zainteresowania lekturą i wzbogacanie słownictwa.
- Terapia reminiscencyjna oparta o wspomnienia.

Temat 5: Neurobik i gimnastyka umysłu, czyli jak prowadzić zajęcia z seniorami

Ćwiczenia mózgu są kluczem do zachowania jasności umysłu i ochrony przed demencją. Szkolenie pokaże, jak prowadzić trening mózgu, pobudzając potencjał intelektualny i fizyczny seniorów oraz jak skutecznie aktywować neuroplastyczność mózgu.

Program szkolenia:

- Jak prowadzić zajęcia z seniorami.
- Skąd czerpać pomysły na ćwiczenia umysłowe.
- Pobudzanie zmysłów i aktywacja potencjału mózgu.

Temat 6: Cyfrowy senior w bibliotece. Jak technologia łączy pokolenia.

Szkolenie przygotowuje kadrę do efektywnej pracy z seniorami w obszarze kompetencji cyfrowych. Uczestnicy poznają sprawdzone metody przełamywania barier technologicznych i nauczą się, jak w prosty, cierpliwy i angażujący sposób tłumaczyć obsługę smartfonów i tabletów.

Program szkolenia:

- Psychologia i bariery. Zrozumienie specyfiki pracy z seniorem (potrzeby, obawy, motywacja, język korzyści).
- Metodyka „krok po kroku”. Jak cierpliwie uczyć obsługi smartfona/tabletu (instalacja aplikacji, podstawy bezpieczeństwa w sieci).
- Technologia jako pasja. Praktyczne wykorzystanie aplikacji do komunikacji (rodzina, znajomi) oraz odkrywania świata (wirtualne muzea, mapy, aplikacje hobbystyczne).
- Narzędziownik. Przegląd darmowych, przyjaznych seniorom aplikacji (np. powiększanie tekstu, przypomnienia o lekach, komunikatory, aplikacje IKP).
- Projektowanie spotkań. Tworzenie scenariuszy i dobre praktyki w organizacji cyklicznych zajęć „Cyfrowy Senior” w instytucji.