

## Moduły szkoleniowe TeleGrow: Notatki trenerów



Broszura, dzięki której  
nauka cyfrowa stanie  
się włączającym i  
wciągającym  
doświadczeniem!

11/10/2022



Erasmus+

Projekt finansowany przez: Call 2020 Round 1 KA2 -  
Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych  
praktyk / KA226 - Partnerstwa na rzecz gotowości do  
edukacji cyfrowej

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



## Indeks

1. Wprowadzenie do broszury: Kontekst, grupy docelowe i oczekiwany wpływ .....	2
2. Cel broszury .....	5
3. Część rdzenia.....	6
Rozdział 1 – Oczekiwana adekwatność osób uczących się/Efekty uczenia się .....	6
Rozdział 2 – Techniki i metody zaangażowania .....	13
Rozdział 3 – Dostępność i włączenie w procesach uczenia się.....	22
Rozdział 4 – Praktyczne zajęcia i przydatne narzędzia.....	25
4. TeleGrow LTTA i referencje.....	36
5. Bibliografia .....	40

## 1. Wprowadzenie do broszury: Kontekst, grupy docelowe i oczekiwany wpływ

Z powodu Covid-19 nauczanie na odległość online stało się nową normalnością w dziedzinie edukacji VET. Jednak gotowe materiały i narzędzia edukacyjne VET dostępne dla trenerów VET w zakresie edukacji cyfrowej i bezpieczeństwa są bardzo ograniczone i istnieje pilna potrzeba stworzenia tych materiałów przez społeczność VET i instytucje UE, takie jak CEDEFOP. Trenerom VET brakuje również umiejętności cyfrowych i wiedzy na temat odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych i bezpieczeństwa online osób uczących się VET (Digital Gap podczas Covid19, CEDEFOP, 2020).

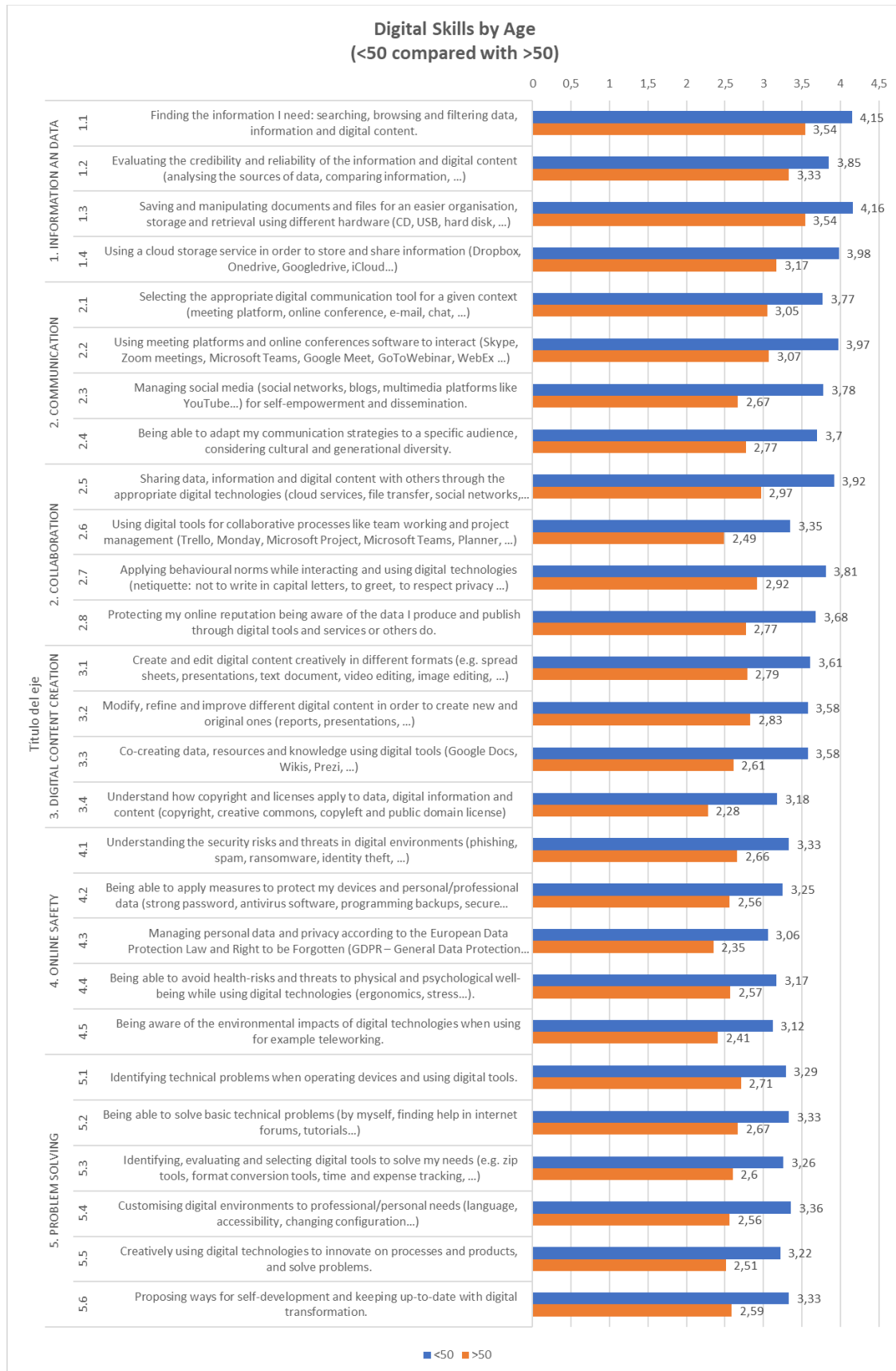
Jak wskazała faza badawcza projektu TeleGrow (zob [PDF|Raport interaktywny](#) opublikowane na [stronie internetowej projektu](#)), VET Osoby uczące się w wieku powyżej 50 lat mają niższe umiejętności cyfrowe niż osoby młodsze. Moduły szkoleniowe TeleGrow są specjalnie adresowane do tej grupy docelowej, aby przezwyciężyć przepaść cyfrową, chociaż mogą być również wykorzystywane przez młodsze osoby do doskonalenia swoich umiejętności.

Rdzeń badań TeleGrow został opracowany za pomocą kwestionariuszy. Przeanalizowano umiejętności cyfrowe, w zakresie których należy szkolić osoby uczące się i pracowników VET w wieku powyżej 50 lat, oraz strategię uczenia się, które trenerzy VET powinni stosować, aby skutecznie ich uczyć. Moduły szkoleniowe TeleGrow i niniejszy dokument Notatki dla trenerów zostały opracowane w oparciu o główne wnioski z fazy badawczej.

Moduły szkoleniowe są oparte na Europejskich Ramach Kompetencji Cyfrowych dla Obywateli (DigComp) opublikowanych przez Carrero i in. (2017). DigComp 2.1. Model oferuje narzędzie do podnoszenia kompetencji cyfrowych obywateli. DigComp został pierwotnie opublikowany w 2013 roku i stał się punktem odniesienia dla wielu

inicjatyw w zakresie kompetencji cyfrowych zarówno na poziomie europejskim, jak i państw członkowskich UE.

Analiza umiejętności cyfrowych opracowana w ramach badań TeleGrow została oparta na DigComp. Poniższy wykres przedstawia lukę w umiejętnościach cyfrowych osób powyżej 50 roku życia.



Moduły szkoleniowe TeleGrow pomogą wypełnić tę istniejącą lukę w celu zwiększenia umiejętności cyfrowych osób w wieku 50+, aby mogły nadążyć za erą transformacji telepracy. W rzeczywistości opracowane moduły szkoleniowe wyposażą trenerów VET w niezbędne narzędzia i wiedzę, aby pomóc pracownikom w średnim wieku stawić czoła wyzwaniom wynikającym z niedawnego nagłego przejścia na pracę online i zdalną, pomagając im rozwijać umiejętności cyfrowe, a tym samym promować ich możliwości uczenia się i szans na zatrudnienie oraz zmiany we współczesnym, nadmiernie konkurencyjnym życiu zawodowym.

Notatki dla trenerów są niezależnym dokumentem, który jednocześnie uzupełnia moduły szkoleniowe TeleGrow, ale jest zasadniczo pomocny w osiągnięciu założonych celów.

### **Grupy docelowe:**

*Główny* :trenerzy VET, instytuty VET i inni odpowiedni usługodawcy

*Wtórny* :osoby uczące się w ramach kształcenia i szkolenia zawodowego, zwłaszcza osoby w wieku powyżej 50 lat.

## **2. Cel broszury**

Celem tej broszury jest zapewnienie trenerom i dostawcom VET pomocnych zasobów i wskazówek, aby jak najlepiej wykorzystać moduły szkoleniowe TeleGrow dla osób uczących się w ramach VET. Zawiera cenne informacje dotyczące:

- Adekwatność edukacyjna, którą uczący się nabędą po ukończeniu kursów.
- Techniki zaangażowania stosowane przez trenerów VET w celu zbliżenia uczniów w średnim wieku i włączenia ich w procesy edukacyjne.
- Jak stworzyć środowisko szkoleniowe, włączające i dostępne dla osób starszych.
- Przydatne zajęcia praktyczne, dodatkowe zasoby edukacyjne i narzędzia wspierające prowadzenie kursów i zachęcające uczniów poprzez

samoregulujące się działania i zadania do wykonania. Część działań została poddana testom podczas działań związanych z uczeniem się, nauczaniem i szkoleniem (LTTA), które odbędą się w Larissie w Grecji we wrześniu 2022 r.

### 3. Część rdzenia

#### Rozdział 1 – Oczekiwana adekwatność osób uczących się/Efekty uczenia się

Po ukończeniu szkolenia w ramach modułów szkoleniowych How to TeleGrow słuchacze zdobędą wiedzę i umiejętności, które okażą się bardzo przydatne w warunkach zatrudnienia, w których występuje telepraca.

Generalnie oczekuje się, że uczący się będą świadomi korzyści, jakie można odnieść z telepracy w ich codziennej pracy, będą poinformowani o perspektywach i wyzwaniach wynikających z ekologicznego wykorzystania technologii cyfrowych, rozumieją pojęcia zawarte w koncepcji umiejętności korzystania z informacji i danych, i wreszcie będą mogli nie tylko dowiedzieć się, w jaki sposób środowisko pracy z domu może pomóc im być produktywnym i wydajnym, ale także jak skonfigurować takie środowisko, aby zaspokoić ich potrzeby w zakresie telepracy.

Moduły szkoleniowe są zorganizowane w ramach wspólnego modułowego pakietu szkoleniowego i obejmują szeroki zakres tematów, od cyfrowej komunikacji i współpracy oraz umiejętności cyfrowych po prywatność i bezpieczeństwo cyfrowe.

Moduły szkoleniowe TeleGrow obejmują wszystkie obszary DigComp, kładąc nacisk i zagłębiając się w te, które zidentyfikowaliśmy jako kluczowe umiejętności w pracy zdalnej.

DigComp – Cyfrowe Ramy Kompetencji dla Obszarów Obywatelskich			TeleGrow Moduły szkoleniowe
<b>1. Umiejętność</b>	<b>korzystania</b>	<b>z</b>	1. Witamy w cyfrowej transformacji 2. Podstawy informatyki
<b>informacji i danych</b>			



<b>2.Komunikacja i współpraca</b>	3. Cyfrowa komunikacja i współpraca 5. Cyfrowe narzędzia do zarządzania projektami
<b>3.Tworzenie treści cyfrowych</b>	4. Zarządzanie mediami społecznościowymi
<b>4.Bezpieczeństwo</b>	6. Podstawy bezpieczeństwa w Internecie
<b>5.Rozwiązywanie problemów</b>	<i>Zawarte w Przewodniku TeleGrow: Jak zatrzymać złoto</i>



## Efekty uczenia się modułów szkolenia umiejętności cyfrowych TeleGrow



Pierwszy moduł jest wprowadzeniem do modułów szkoleniowych TeleGrow, zatytułowanych Witamy w transformacji cyfrowej, który podkreśla korzyści z wdrożenia telepracy w codzienną rutynę. Zapewnia również uczącym się przydatny wgląd w zielone perspektywy i wyzwania związane z wykorzystaniem technologii cyfrowych. Uczestnicy dowiedzą się, jak stworzyć środowisko pracy z domu, aby poprawić swoją produktywność i efektywność pracy. Ponadto zdobędą podstawową wiedzę na temat tego, czym są informacje i umiejętność korzystania z danych oraz jakie są główne istotne pojęcia i pojęcia.

Jeśli chodzi o podstawy technologii informatycznych, uczący się będą mogli zapoznać się ze strategiami wyszukiwania informacji zgodnie z ich potrzebami, z koncepcjami czwartej rewolucji przemysłowej, różnymi technologiami, sprzętem i oprogramowaniem oraz z terminologią sieciową, technologią mobilną i chmurą komputerowych, dzięki czemu można zapisywać pliki i organizować ich przestrzeń cyfrową na sprzęcie (USB, twarde sterowniki itp.) lub w chmurze (np. Dysk Google, Dropbox itp.). Ponadto oczekuje się od nich wiedzy, jak przeprowadzać instalacje

urządzeń, programów i aplikacji na dowolnym urządzeniu elektronicznym oraz jak łączyć się z Internetem. Wreszcie, uczący się będą zdolni do oceny informacji i treści cyfrowych pod kątem wiarygodności.

Jeśli chodzi o komunikację cyfrową i współpracę, uczniowie będą mogli zarządzać platformami spotkań i narzędziami konferencyjnymi, współpracować z dokumentami; czyli tworzyć, udostępniać, współedytować, wyszukiwać i podpisywać elektronicznie dokumenty, a także wydajnie korzystać z poczty elektronicznej. Dodatkowo dowiedzą się o netykiecie, czyli o tym, jak stosować normy zachowania podczas interakcji i korzystania z technologii cyfrowych.

Jeśli chodzi o zarządzanie mediami społecznościowymi, uczniowie będą w stanie rozpoznać różne narzędzia mediów społecznościowych i ich możliwości oraz opracować strategię mediów społecznościowych, wybierając odpowiednie narzędzie w zależności od grupy docelowej. Ponadto poznają narzędzia komunikacji przydatne do rozpowszechniania i zarządzania marketingiem cyfrowym. Podstawowe zasady praw autorskich i sposoby ich stosowania również należą do elementów nauczania zawartych w tym module.

Po ukończeniu modułu Cyfrowe narzędzia do zarządzania projektami słuchacze będą potrafili radzić sobie z głównymi koncepcjami zarządzania projektami w kontekście cyfrowym, wybierać najodpowiedniejsze narzędzie do zarządzania zadaniami projektowymi zgodnie z ich potrzebami oraz obsługiwać podstawowe pojęcia LEAN kierownictwo. Ponadto oczekuje się, że będą potrafili korzystać z narzędzi do współpracy, wspólnie organizować pracę online z zespołami, planować, udostępniać, rozwijać i raportować pracę wykonaną za pomocą narzędzi cyfrowych.

W zakresie cyberbezpieczeństwa, po module szkoleniowym Podstawy bezpieczeństwa w sieci, oczekuje się, że kursanci będą wiedzieć więcej o pojęciach spamu, phishingu, hakowania i oprogramowania ransomware oraz o tym, jak działają, dzięki czemu będą w stanie rozpoznać, kiedy się pojawiają, a co za tym idzie, chronić się, podejmując odpowiednie środki bezpieczeństwa. Ponadto uczący się zostaną poinformowani o

ogólnym rozporządzeniu o ochronie danych (RODO) i ochronie danych osobowych, a wreszcie będą w stanie stworzyć bezpieczne cybernetycznie środowisko pracy z domu.

### Struktura modułów szkolenia umiejętności cyfrowych TeleGrow

Kurs szkoleniowy jest zorganizowany w ustrukturyzowaną podróż modułową. Dzięki temu jest on jak najbardziej elastyczny i może być wykorzystywany przez organizatorów kształcenia i szkolenia zawodowego w całej UE.

Każdy moduł będzie składał się z następujących oddzielnych sekcji, w tym arkuszy roboczych, studiów przypadku i praktycznych działań, które trenerzy VET i organizatorzy mogą wykorzystać do podnoszenia umiejętności osób uczących się VET.

- Wprowadzenie do tematu
- Cele kształcenia
- Treści nauczania, w tym zajęcia praktyczne.
- Bibliografia

### Treść modułów szkolenia umiejętności cyfrowych TeleGrow

MODUŁ	ZAWARTOŚĆ
1	<p><b>Wprowadzenie:</b> <b>Witamy w cyfrowej transformacji</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Telepraca: otwiera nowe możliwości dla osób uczących się i trenerów</li> <li>2. Zielone perspektywy wykorzystania technologii cyfrowych</li> <li>3. Wprowadzenie do umiejętności korzystania z informacji i danych</li> <li>4. Tworzenie wydajnego środowiska pracy z domu</li> <li>5. Ćwiczenie praktyczne/ Arkusz roboczy i przydatne narzędzia</li> </ol>
2	<p><b>Podstawy IT</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umiejętność korzystania z informacji</li> <li>2. Sprzęt / oprogramowanie</li> <li>3. Terminologia sieciowa</li> <li>4. Przechowywanie danych</li> <li>5. Czwarta rewolucja przemysłowa</li> <li>6. Ćwiczenie praktyczne/arkusz i przydatne narzędzia</li> </ol>

MODUŁ		ZAWARTOŚĆ
3	<b>Cyfrowa komunikacja i współpraca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Platformy spotkań</li> <li>2. Konferencje internetowe</li> <li>3. Prezentacje cyfrowe</li> <li>4. Jak ustawić i używać wiadomości e-mail</li> <li>5. Stosowanie norm behawioralnych podczas interakcji i korzystania z technologii cyfrowych</li> <li>6. Ćwiczenie praktyczne/ Arkusz roboczy i przydatne narzędzia</li> </ol>
4	<b>Zarządzanie mediami społecznościowymi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplikacje i sieci do rozpowszechniania</li> <li>2. Twórz wpływ za pomocą narzędzi cyfrowych – Jak wykorzystywać media społecznościowe do wywierania wpływu</li> <li>3. Narzędzia wspomagające Twoją pracę i zarządzające marketingiem</li> <li>4. Prawa autorskie i licencje stosowane do danych, informacji cyfrowych i treści</li> <li>5. Ćwiczenie praktyczne/ Arkusz roboczy i przydatne narzędzia</li> </ol>
5	<b>Cyfrowe narzędzia do zarządzania projektami</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Platformy do zarządzania projektami - Automatyzacja „codziennych” rutynowych zadań</li> <li>2. Mentoring i superwizja wewnętrzna</li> <li>3. Wielozadaniowe platformy menedżerskie</li> <li>4. Aplikacje dedykowane do konkretnych zadań</li> <li>5. Ćwiczenie praktyczne/ Arkusz roboczy i przydatne narzędzia</li> </ol>
6	<b>Podstawy bezpieczeństwa w Internecie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spam i phishing</li> <li>2. Hakowanie, ransomware, kradzież tożsamości</li> <li>3. Bezpieczne połączenie internetowe</li> <li>4. RODO i bezpieczeństwo danych osobowych</li> <li>5. Praktyczna aktywność</li> </ol>

## Rozdział 2 – Techniki i metody zaangażowania

Wybuch pandemii Covid-19 zmusił pracowników w wieku powyżej 50 lat do podnoszenia kwalifikacji cyfrowych, aby sprostać wymaganiom związanym z pojawieniem się telepracy. Jednak nadal istnieje problem luki cyfrowej dla tych osób, którym należy się zająć (Hecker i in., 2021). W związku z tym organizatorzy kształcenia i szkolenia zawodowego (trenerzy, instytuty itp.) powinni mieć możliwość wspierania ich w próbach zlikwidowania luki w umiejętnościach cyfrowych, z którymi się borykają, oraz uzyskania jak największej wydajności podczas pracy zdalnej.

Charakterystyka dorosłych jako uczniów jest różna i wymaga określonej strategii dydaktycznej. Badanie TeleGrow wykazało strategie, które trenerzy VET uważają za najskuteczniejsze w szkoleniu umiejętności cyfrowych uczniów w wieku powyżej 50 lat. Organizatorzy kształcenia i szkolenia zawodowego uważają, że najlepszym sposobem na nauczanie umiejętności cyfrowych osób powyżej 50. roku życia jest motywowanie ich poprzez nadawanie znaczenia tej wiedzy w ich środowisku pracy, przy jednoczesnym zapewnieniu stałych porad i wskazówek podczas procesu uczenia się oraz monitorowaniu postępów uczniów i udzielanie im informacji zwrotnej.

Poniższa tabela przedstawia wyniki kwestionariusza trenerów VET z każdego kraju partnerskiego oraz średnią wszystkich zebranych odpowiedzi. Z wersją interaktywną można zapoznać się na stronie internetowej projektu: [Kwestionariusze - TeleGrow \(erasmus.site\)](https://www.erasmus.site)

Indicate your level of agreement with the following statements about how could we provide a more efficient digital training to learners over 50?						
	France	Greece	Italy	Poland	Spain	Total
Making the learning relevant for their job and employability	4,39	4,7	4,1	4	4,41	4,34
Providing a flexible schedule	4,24	4,17	4,1	4,03	4,38	4,24
Promoting active participation and social interaction ( e.g. small group discussions, role playing, experiments, ...)	4,3	4,53	4,2	4,03	4,05	4,17
Integrating their life experiences and knowledge in the learning activities	4,27	4,7	4,2	3,97	4,31	4,29
Providing assistance and guidance in resolving problems and difficulties	4,36	4,57	4,15	4,23	4,48	4,38
Using a variety of teaching and learning methods, including hands-on learning (e.g. case studies, simulation, games, problem solving, ...)	4,36	4,73	4,17	4,03	4,34	4,32
Providing self-assessment tools	4,09	4,07	4,17	4	3,98	4,04
Providing a supportive learning environment with multiple resources and opportunities to ask questions and correct mistakes	4,39	4,53	4,15	4,13	4,31	4,3
Monitoring learners' progress and providing effective feedback	4,48	4,3	4,1	4,27	4,48	4,36

**Raport TeleGrow 2021: Tabela 5.2.1. Strategie do zapewnienia efektywne szkolenie cyfrowe przez kraj dostawcy VET**

Poniżej przedstawiono niektóre techniki i metody zaangażowania, które dostawcy VET mogą wykorzystać podczas szkolenia pracowników w wieku powyżej 50 lat w zakresie doskonalenia umiejętności cyfrowych.

### → **Elastyczność w procesie edukacyjnym**

Starsi ludzie potrzebują elastyczności w swoich wysiłkach, aby spełnić swoje cechy, preferencje, motywacje i cele jako uczniów. Tak więc trener powinien obserwować ich cechy uczenia się (np. wiedzę, wartości, motywację, zdolności poznawcze, umiejętności i ciekawość),



aby stworzyć odpowiednie środowisko, które będzie zgodne z ich potrzebami (Alex i in.,

2007). Ponadto ci uczniowie powinni być w stanie połączyć swoje zajęcia edukacyjne z codziennymi potrzebami życiowymi (LeNoue i in., 2011). Dlatego starsi uczniowie muszą otrzymywać treści nauczania w sposób elastyczny.

Trenerzy mogą pomóc starszym uczniom zaangażować się w elastyczny proces edukacyjny, postępując zgodnie z modelem wprowadzonym przez Corneliusa i in. (2011), w ramach których odbędą się zajęcia edukacyjne, takie jak artykuły naukowe z odpowiednimi pytaniami, quizy, na końcu których nastąpi porównanie i dyskusja ich wyników, dyskusja studiów przypadku i opracowanie strategii ich dotyczącej, podanie definicji kluczowego terminu poprzez współpracę, a także znajdowanie i udostępnianie źródeł dotyczących określonego tematu. Tego rodzaju zajęcia mogą być prowadzone indywidualnie lub zespołowo, w grupach lub jako cała grupa pod kierunkiem instruktora. Co więcej, zajęcia te mogą być prowadzone samodzielnie, w które uczący się mogą być zaangażowani samodzielnie w oparciu o swoją wiedzę i zainteresowania,



Trenerzy mogą ułatwić starszym słuchaczom ich ścieżkę uczenia się, zachęcając do samooceny podczas częstych przerw w zajęciach, autorefleksji nad zdobytą wiedzą i umiejętnościami, w razie potrzeby rewizji ich podejścia oraz współpracy przy wyborze problemów zawodowych lub wyzwań, które wymagają być załatwionym. Następnie trenerzy powinni przydzielać uczniom zadania, które zapewniają możliwości dalszych wspólnych badań i rozwoju struktury narracyjnej zasobów. Model ten można wykorzystać zarówno w odwróconej klasie, jak i w środowisku online (Cornelius i in., 2011).

#### → **Żadnych technicznych żargonów**



Żargon to termin opisujący słowa i wyrażenia, które będą bez znaczenia, jeśli zostaną użyte wyrwane z kontekstu. Jest to zwykle zrozumiałe dla osób z odpowiednim wykształceniem i upraszcza komunikację. Nie jest więc dla wszystkich, ponieważ istnieje potrzeba używania bardziej zrozumiałych słów w odpowiednim kontekście (Brooks, 2020). Jeśli chodzi o

technologię, która jest wszechobecna w codziennym życiu wszystkich ludzi, żargon jest obfity. Jednak ta terminologia specyficzna dla technologii może stanowić dodatkową barierę dla osób starszych podczas korzystania z Internetu lub korzystania z aplikacji. Dlatego trener tych osób musi poznać ich wiedzę technologiczną, jak posługiwać się kompleksową terminologią i pojęciami (Focus Care, 2020).

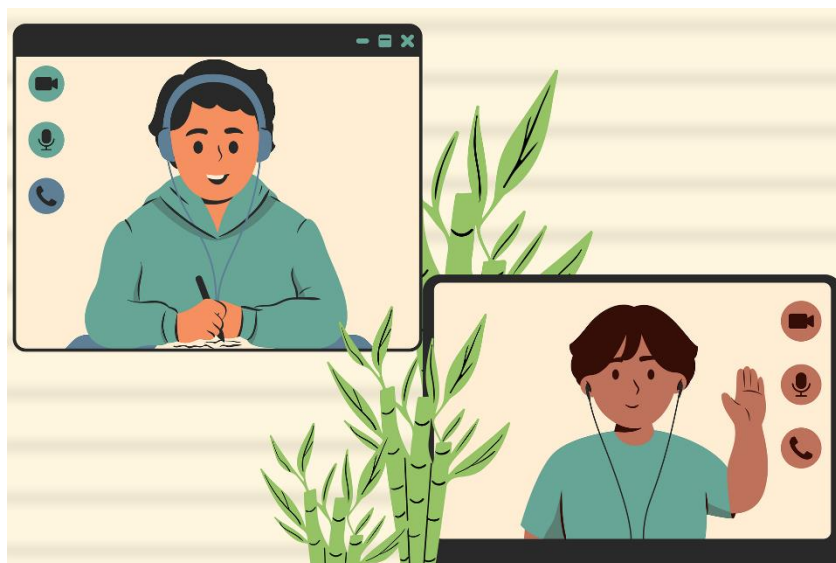
Prostą technikę, którą trener może zastosować, aby uniknąć technicznego żargonu w kontaktach ze starszymi uczniami, można przedstawić w ramach następujących sugestii:

- Zidentyfikuj odbiorców i używaj języka zrozumiałego dla obu stron, który jest zgodny z ich poziomem wiedzy.

- Unikaj używania wyrafinowanego języka w kontekście technicznym, ponieważ prosty język i prosta terminologia to bardziej bezpośredni sposób zwracania się do starszych uczniów i pomagania im w zwracaniu większej uwagi i śledzeniu procesu uczenia się.
- Twórz krótsze zdania, ponieważ są one zrozumiałe i łatwe do zapamiętania dla starszych uczniów.
- Unikaj używania akronimów lub wszelkiego rodzaju modnych słów.
- Wprowadź zmiany w pisemnych wytycznych lub instrukcjach, aby były bardziej precyzyjne i zrozumiałe dla starszych uczniów.

→ **Ucz się w tempie i powtarzaj**

Trenerzy powinni być świadomi potrzeby uczenia się we własnym tempie przez osoby starsze, ponieważ zazwyczaj osoby zatrudnione nie mają na to czasu. Jednak możliwość samodzielnego decydowania o czasie poświęconym na naukę i jej tempie ma kluczowe znaczenie dla każdego programu szkoleniowego. Odpowiednią i użyteczną strategią, do przyjęcia której trenerzy powinni zachęcać uczących się, jest samodzielne uczenie się, które pomaga tym ostatnim w zwiększaniu retencji wiedzy przy jednoczesnym radzeniu sobie z celami uczenia się, które stanowią dla nich wyzwanie. Poza tym samouczący się może przeglądać różne tematy i unikać już znanych, nie utrudniając ani nie dyktując procesu uczenia się innym.



**eLearning** powinien być również zachęcany przez trenerów jako opcja dla starszych uczniów, aby stosowali własne tempo w procesie uczenia się. Ponieważ treści do nauki online są łatwo dostępne za pośrednictwem urządzeń elektronicznych, eLearning pozwoli tym uczniom na zarządzanie czasem poświęconym na naukę, kiedy będzie to dla nich najlepsze. Co więcej, trenerzy powinni sugerować starszym uczniom, aby podzielili treść szkolenia na mniejsze części, dzięki czemu staną się bardziej zrozumiałe i będą mogły zostać ukończone w dogodnym dla nich czasie w ciągu godzin, a nie całych dni lub tygodni (Avelino, 2022).

Jeśli chodzi o powtarzanie jako metodę zaangażowania, można ją łatwo wdrożyć poprzez ćwiczenia praktyczne, które można zastosować w kontekście cyfrowym. Podobnie jak w przypadku tradycyjnego kontekstu uczenia się, powtarzanie sprawia, że starsi uczniowie są w stanie w pełni zrozumieć nowo nabytą wiedzę i optymalnie ją zapamiętać. Aby strategia powtarzania była skuteczna, trenerzy powinni przygotować pewne czynności lub treści krok po kroku, które można z łatwością powtarzać, przypominając uczniom o istotnych punktach i elementach całego procesu uczenia się (Pappas, 2021).

→ **Pozytywne wzmocnienie**

Podczas gdy osoby starsze są w trakcie rozwijania umiejętności cyfrowych, brak pewności siebie jest dla nich dużym wyzwaniem w zakresie wykorzystania dostępnych opcji sprzętu i oprogramowania oraz właściwego ich wykorzystania. Ponadto dodatkowym wyzwaniem w miejscach pracy może być dyskryminacja ze względu na wiek i wynikająca z tego dyskryminacja (Quan-Haase i in., 2018). Dlatego ich trenerzy powinni wdrożyć strategię budowania pewności siebie, która zostanie wykorzystana jako pozytywne wzmocnienie dla nich, aby przezwyciężyć brak pewności siebie.

Przydatną techniką budowania pewności siebie, która pomoże starszym uczniom zdobyć cyfrową pewność siebie, jest Transforming Negative Self-Talk. Bardziej szczegółowo, trener powinien rozdać tej grupie osób kartki papieru i poprosić o podzielenie tych kartek na trzy kolumny. Następnie trenerzy powinni zachęcić ich do ich wypełnienia w następujący sposób: środkowa kolumna powinna zawierać stwierdzenia negatywnej autodyskusji dotyczącej korzystania z technologii cyfrowych, natomiast lewa kolumna powinna zawierać informacje, które wywołały tę negatywną autodyspozycję. W związku z tym należy wykonać każde działanie, które doprowadziło do braku zaufania. Na koniec prawą kolumnę należy wypełnić zwrotami pozytywnymi, które zastąpią początkowe negatywne (Culins, 2021).

#### → Ścieżki kształcenia dostosowane do ich potrzeb zawodowych



Koncepcja zindywidualizowanych ścieżek uczenia się jest powiązana z planami, które uczniowie opracowują, aby osiągnąć swoje cele edukacyjne. Zwykle przy asyście trenera rozwój tych ścieżek jest zgodny ze standardami uczniów i pomaga im rozwijać się wraz z karierą i życiem. Indywidualne ścieżki uczenia się są współtworzone przez trenerów i uczniów i pomagają tym ostatnim w rozwijaniu kluczowych umiejętności, takich jak umiejętności cyfrowe. Proces ten można podzielić na następujące cztery etapy:

**Krok 1**– Opracowanie osobistych celów uczenia się, dla których trener i uczący się wspólnie wyznaczają cele krótko-, średnio- i długoterminowe, a oczekiwane rezultaty powinny być powiązane z celami pośrednimi i długoterminowymi, zapewniając w ten sposób określoną ścieżkę uczenia się dla uczniowie.

**Krok 2**– Dobór zarówno działań, jak i zasobów wspomagających proces uczenia się, który powinien być również wynikiem współpracy trener-uczeń, mającej na celu pomóc temu ostatniemu w osiągnięciu jego indywidualnych celów edukacyjnych.

**Krok 3**– Identyfikacja znaczników wskazujących postępy uczniów w osiągnięciu ich celów edukacyjnych. Markery te będą narzędziem oceny formatywnej, które wykorzystuje odpowiednie dane i pomaga uczniowi skupić się na całym procesie uczenia się, zamiast na bieżących działaniach i zadaniach. Ponadto znaczniki postępu umożliwiają zarówno trenerom, jak i uczniom zmianę ścieżki uczenia się w razie potrzeby.

**Krok 4**– Definicja sposobu, w jaki zostanie zademonstrowane uczenie się, ponieważ na wczesnych etapach uczący się polegają na trenerach w zakresie oceniania, podczas gdy w miarę postępów na ścieżce uczenia się są bardziej zaangażowani w osiągnięcie celów uczenia się i prawdopodobnie identyfikują demonstracje i reprezentacje uczenia się (Obietnica cyfrowa, nd).

Poniżej przedstawiono orientacyjne ramy współtworzenia przez trenerów-uczniów dostosowanej ścieżki uczenia się dla tych ostatnich, którą proponuje Digital Promise (nd):

#### **Gdzie teraz jestem...**

- Postęp oparty na biegłości: (Jak uczniowie mogą dokonać autorefleksji na temat swoich efektów uczenia się?)

#### **Czego się nauczę...**

- Spersonalizowany cel uczenia się: (W jaki sposób uczniowie mogą wyznaczyć cel dla efektu uczenia się?)



### **Jak ja się tego nauczę...**

- Dostosowana Ścieżka Nauki: (Z jakich możliwości uczenia się lub wyborów mogą wybierać uczniowie?)

### **Jak mam zamiar pokazać, czego się nauczyłem...**

- Proficiency-Based Progress (W jaki sposób uczniowie mogą wybierać, w jaki sposób i kiedy wykazują biegłość?) (Digital Promise, bd).

### Rozdział 3 – Dostępność i włączenie w procesach uczenia się

TeleGrow ma na celu stworzenie środowiska teleszkolenia i telepracy, integracyjnego i dostępnego dla wszystkich, które zmaksymalizuje wydajność użytkowników przy jednoczesnej ochronie zdrowia publicznego.

Nauczanie włączające odnosi się do pedagogiki, która stara się służyć potrzebom wszystkich uczniów, niezależnie od pochodzenia lub tożsamości, i wspierać ich zaangażowanie w materiał przedmiotowy (Strategie nauczania włączającego, 2022).

Model edukacyjny dla osób starszych z umiejętnościami cyfrowymi powinien zostać opracowany w ramach zindywidualizowanego, kooperacyjnego, opartego na współpracy i sensownego uczenia się, które może zapewnić im podstawowe narzędzia jako punkt wyjścia i źródło motywacji, tak aby przyjęli ICT jako część ich życia. Podobnie powinno to opierać się na andragogice, z uwzględnieniem cech biologicznych, psychologicznych i społecznych typowych dla ich wieku (Baltaci, 2021).

Badania TeleGrow pokazały najważniejsze bariery w nauczaniu umiejętności cyfrowych osób uczących się w wieku powyżej 50 lat, które trenerzy powinni wziąć pod uwagę, projektując integracyjną ścieżkę edukacyjną.

What are the most important barriers you have encountered in adult digital skills training?	France	Greece	Italy	Poland	Spain	Total
Lack of confidence	3,58	2,9	3,54	3,27	3,72	3,5
Lack of motivation	3,27	4	3,2	3,6	3,38	3,44
Time constraints	3,67	3,03	2,8	3,57	3,35	3,28
Lack of equipment	4	3,5	3,32	3,77	3,34	3,51
Negative attitudes towards the use of technology	3,82	2,7	3,54	3,33	3,41	3,39
Perception of irrelevance (lack of tangible benefits)	3,55	4,4	3,37	3,57	3,21	3,49
Financial constraints	3,67	3,6	2,83	3,37	2,83	3,12
Lack of basic digital literacy to learn effectively	4,03	2,8	3,88	3,53	3,71	3,64
Lack of support (from trainers, peers, family etc.)	3,88	3,07	3,78	3,47	3,47	3,53
Lack of suitable teaching courses (e.g. relevant syllabus & age friendly methodology)	4	3,73	3,68	3,5	3,43	3,61

**Raport TeleGrow 2021: Tabela 5.20:**

**Bariery w rozwijaniu umiejętności cyfrowych uczniów powyżej 50. roku życia według kraju dostawcy VET**

Wreszcie, trener jest podstawowym elementem każdego procesu nauczania-uczenia się, zwłaszcza w przypadku uczenia się dorosłych, gdzie istotną rolę odgrywa osiągnięcie równowagi między uczącymi się, grupą i ich potrzebami oraz utrzymanie

lub zwiększenie ich motywacji, co jest niezbędna do szkolenia osób starszych (Baltaci, 2021).

Dostępność w edukacji odnosi się do faktu, że wszyscy ludzie mogą uzyskać dostęp do szkoleń, niezależnie od ich zdolności technicznych, poznawczych lub fizycznych. Do trenerów należy zaprojektowanie kursów, zajęć i materiałów, biorąc pod uwagę główne bariery uczniów.

Pierwsze bariery, które należy wziąć pod uwagę w odniesieniu do dostępności i uczenia się online dla osób uczących się w wieku powyżej 50 lat, to bariery związane z technologią. Zachęcamy więc do szerszego myślenia o środowisku uczenia się. Jako trenerzy ważne jest, aby uświadomić sobie potrzebę promowania powszechnej dostępności poprzez edukację. Możemy się do tego przyczynić, biorąc pod uwagę szereg podstawowych wymagań, na przykład przy tworzeniu treści cyfrowych. Narzędzia takie jak Microsoft Word czy Acrobat Reader posiadają funkcjonalności sprawdzające dostępność tekstu lub dokumentu PDF.

Ważna jest również wiedza o istnieniu narzędzi technologicznych, które umożliwiają konwersję formatu i treści na bardziej dostępne, zgodnie z ich możliwościami. Na przykład możemy przekonwertować dokument tekstowy na format audio lub dodać transkrypcję do pliku audio.

Poniżej wymieniamy niektóre narzędzia skierowane do osób z problemami ze wzrokiem lub słuchem:

- Microsoft Lens: aplikacja na Androida i iOS, która pozwala nam zrobić zdjęcie dowolnego dokumentu papierowego zawierającego tekst lub wybrać obraz z naszego telefonu komórkowego i rozpoznać dołączony tekst, odczytać go, a nawet wyeksportować jako dokument Microsoft Word lub PDF.
- TalkBack: czytnik ekranu Androida.
- Talkie: rozszerzenie przeglądarki, które pozwala wybrać tekst i przekazać go głosowi.





- ListenAll: aplikacja na Androida i iOS, która pozwala nam rozpoznać głos i zamienić go na tekst.
- IBM Watson Speech to Text: transkrypcja dźwięku na tekst.

## Rozdział 4 – Praktyczne zajęcia i przydatne narzędzia

W tym rozdziale proponujemy różne ćwiczenia, które zostały przetestowane z uczniami w celu stymulowania i ćwiczenia różnych umiejętności cyfrowych i miękkich.

Pamiętaj, że każdy Moduł Szkolenia Umiejętności Cyfrowych TeleGrow zawiera rozdział z praktycznymi ćwiczeniami, których możesz użyć do nauczania tych umiejętności cyfrowych.

Zalecamy również korzystanie z czynności samooceny zawartych w TeleGrow Hub dla każdego modułu w celu przeprowadzenia oceny zbiorowej.

<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.1.1</b>
<b>Aktywność praktyczna</b>	<b>Przekształcanie negatywnego mówienia do siebie</b>
<b>Cel działalności</b>	<p>Negatywny dialog wewnętrzny to każdy wewnętrzny dialog, który może ograniczać Twoją zdolność do wiary w siebie i własne możliwości wykorzystania swojego potencjału.</p> <p>To każda myśl, która ogranicza ciebie i twoją zdolność do dokonywania pozytywnych zmian w twoim życiu lub twoją wiarę w to, że jesteś w stanie to zrobić.</p> <p>Negatywne mówienie do siebie jest często zakorzenione w niskiej samoocenie. Nauka rozpoznawania, co je wyzwała i pozytywnego przeformułowania tych myśli, może prowadzić do zwiększenia pewności siebie. Tak więc uczniowie mogą pracować nad zastąpieniem ich bardziej wzmacniającymi myślami, postępując zgodnie z poniższym procesem.</p>
<b>Opis</b>	<p>Proces przekształcania negatywu w pozytywny dialog wewnętrzny rozpoczyna się od podzielenia kartki papieru na trzy kolumny w następujący sposób, zaczynając od środkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Środkowa kolumna:</i> W tym miejscu uczniowie powinni wymienić negatywne rozmowy wewnętrzne, których używają, jeśli chodzi o korzystanie z technologii.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lewa kolumna:</i>W tym miejscu uczniowie powinni wymienić, jakie sytuacje lub myśli wywołają negatywną rozmowę wewnętrzną zawartą w środkowej kolumnie.</li> <li>- <i>Prawa kolumna:</i> W tym miejscu uczniowie powinni wymienić pozytywne stwierdzenie, które odpowiada początkowej negatywnej rozmowie wewnętrznej i na nie odpowiada</li> </ul> <p>Poproś uczniów, aby wykonali ćwiczenie indywidualnie, a następnie podzielili się wynikami w parach lub grupach.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.1.2</b>
<b>Aktywność praktycznaTytuł</b>	<b>Identyfikacja twardych i miękkich umiejętności</b>
<b>Cel działalności</b>	Rynek pracy wymaga od pracowników zarówno umiejętności twardych, jak i miękkich. Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie uczestnikom różnicy między umiejętnościami twardymi i miękkimi oraz zastanowienie się nad własnymi umiejętnościami.
<b>Opis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ułatwienie zdefiniowania twardych i miękkich umiejętności: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umiejętności twarde są wymierne i możliwe do nauczenia. Obejmują one specyficzną wiedzę techniczną i umiejętności wymagane do odniesienia sukcesu podczas wykonywania pracy.</li> <li>• Umiejętności miękkie to umiejętności interpersonalne lub interpersonalne. Są one nieco trudne do oszacowania i odnoszą się do czyjejs osobowości i zdolności do pracy z innymi.</li> </ul> </li> <li>2. Pokaż kilka przykładów twardych i miękkich umiejętności: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Twarde umiejętności: rachunkowość, administracja, elektryka, inżynieria, finanse, badania marketingowe, mechanika, diagnostyka medyczna, tłumaczenie, transkrypcja, przetwarzanie tekstu itp.</li> <li>• UMIEJĘTNOŚCI miękkie: słuchanie, negocjacje, komunikacja niewerbalna, zarządzanie konfliktami, rozwiązywanie konfliktów, zawieranie umów, zarządzanie spotkaniami, mentoring, motywowanie, zdolności adaptacyjne, zdolności artystyczne, kreatywność itp.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>3. Sprawdź swoją wiedzę w parach lub w grupie, wykonując następujące ćwiczenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://settlementatwork.org">Twarde i miękkie umiejętności, ćwiczenie 1 (settlementatwork.org)</a></li> </ul> <p>4. Zastanów się nad swoimi umiejętnościami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://settlementatwork.org">Umiejętności twarde i miękkie – ćwiczenie 2 (settlementatwork.org)</a></li> <li>- Zrób listę swoich twardych i miękkich umiejętności i napisz przykłady.</li> <li>- Wybierz umiejętności miękkie, które Twoim zdaniem są istotne dla Twojej pracy lub te, które chciałbyś wykonywać.</li> <li>- Podziel się wynikami i wzbogać je o informacje zwrotne od swoich par i nauczyciela.</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.1.3</b>
<b>Aktywność praktycznaTytuł</b>	<b>Zalety telepracy</b>
<b>Cel działalności</b>	Omów z uczniami zalety i wady telepracy.
<b>Opis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przedstaw koncepcję telepracy i niektóre z możliwości, jakie oferuje: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oszczędność czasu i poprawa zarządzania czasem</li> <li>- Zmniejszenie zużycia czasu i pieniędzy</li> <li>- Pozytywny wpływ na życie pracowników</li> <li>- Lepsza koncentracja na pracy</li> <li>- Możliwości ochrony środowiska</li> </ul> </li> <li>2. Ćwiczenie 1: Zaproponuj swoim uczniom napisanie: Propozycje, aby powiedzieć znajomemu lub koledze, który ma wątpliwości dotyczące telepracy. Jakie są twoim zdaniem korzyści?</li> <li>3. Ćwiczenie 2: Zaproponuj uczniom napisanie: Propozycje opracowania strategii bez papieru dla Twojej firmy/biura i czerpania korzyści z technologii cyfrowych.</li> </ol>

	<p>4. Ćwiczenie 3: Zaproponuj uczniom obliczenie pieniędzy zaoszczędzonych dzięki pracy zdalnej za pomocą strony internetowej: <a href="https://www.confused.com/kalkulator-pracy-z-domu">https://www.confused.com/kalkulator-pracy-z-domu</a></p> <p>5. Ćwiczenie 4: Zaproponuj uczniom, aby zaprojektowali własne biuro/przestrzeń do pracy zdalnej (szkic), podzielcie się nimi w parach lub grupach i przedyskutujcie tworzenie wydajnego środowiska pracy z domu, pisząc wnioski.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.2.1</b>
<b>Aktywność praktyczna</b>	<b>Sprawdź swoje umiejętności cyfrowe</b>
<b>Cel działalności</b>	Celem tego działania jest przetestowanie umiejętności cyfrowych uczniów i zachęcenie ich do ustanowienia ścieżki uczenia się w celu poprawy i zwiększenia szans na zatrudnienie.
<b>Opis</b>	<p>1. Zaczynaj korzystać z menti.com, aby zaprojektować ankietę na żywo, aby poznać poziom tych umiejętności uczniów.</p> <p>Umiejętności cyfrowe: informacje i dane, komunikacja, współpraca, tworzenie treści cyfrowych, bezpieczeństwo online, cyfrowe rozwiązywanie problemów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wskaż poziom ważności tych umiejętności cyfrowych.</li> <li>- Jaki jest Twój poziom tych umiejętności cyfrowych?</li> </ul> <p>Umiejętności miękkie: cyfrowe rozwiązywanie problemów, elastyczność i zwinność, zarządzanie sobą i stresem, kontrola emocjonalna i dobre samopoczucie, usamodzielnienie i zdolność uczenia się.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wskaż poziom ważności tych umiejętności miękkich.</li> <li>- Jaki jest Twój poziom tych umiejętności miękkich.</li> </ul> <p>Podziel się wynikami z grupą i przedyskutuj.</p> <p>2. Zagłęb się w zrozumienie własnych umiejętności cyfrowych, korzystając z narzędzia do samooceny cyfrowej: <a href="https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home">https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home</a></p>

	<p>To jest bardzo przydatne narzędzie do oceny umiejętności cyfrowych w szeregu odpowiednich kompetencji (znajomość informacji i danych, komunikacja i współpraca, tworzenie treści cyfrowych, bezpieczeństwo i rozwiązywanie problemów).</p> <p>To narzędzie zapewnia również możliwość rejestrowania umiejętności cyfrowych i odkrywania odpowiedniej ścieżki uczenia się, jednocześnie sugerując kursy dotyczące podnoszenia umiejętności cyfrowych (Europass, 2022).</p> <p>Zaproponuj podzielenie się wynikami w parach lub grupach i przedyskutuj ścieżkę uczenia się, na przykład korzystając z TeleGrow Hub.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.2.2</b>
<b>Aktywność praktyczna</b>	<b>Dostosuj swoją cyfrową ścieżkę nauczania</b>
<b>Cel działalności</b>	Celem tego działania jest współtworzenie z uczniami cyfrowej ścieżki uczenia się zgodnie z ich potrzebami zawodowymi.
<b>Opis</b>	<p>Przedstaw tę strukturę swoim uczniom i użyj tego szablonu, aby pomóc im zaprojektować cyfrową ścieżkę nauczania: <a href="#">Dostosowane narzędzie do planowania ścieżki edukacyjnej dla nauczycieli</a></p> <p><b>Gdzie teraz jestem...</b></p> <p>Postęp oparty na biegłości: (Jak uczniowie mogą dokonać autorefleksji na temat swoich efektów uczenia się?)</p> <p><b>Czego się nauczę...</b></p> <p>Spersonalizowany cel uczenia się: (W jaki sposób uczniowie mogą wyznaczyć cel dla efektu uczenia się?)</p> <p><b>Jak ja się tego nauczę...</b></p> <p>Dostosowana Ścieżka Nauki: (Jakie możliwości nauki lub wybory mogą wybierać uczniowie?) Rozważ Telegrow Hub jako przydatne źródło do doskonalenia umiejętności cyfrowych.</p> <p><b>Jak mam zamiar pokazać, czego się nauczyłem...</b></p>

	Proficiency-Based Progress (W jaki sposób uczniowie mogą wybierać, w jaki sposób i kiedy wykazują biegłość?) (Digital Promise, bd).
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.2.3</b>
<b>Aktywność praktycznaTytuł</b>	<b>Jak wybrać odpowiedni komputer (Do nauki podstawowych pojęć IT)</b>
<b>Cel działalności</b>	<p>Zakup komputera to ważna sprawa i nie zawsze jest łatwa.</p> <p>Technologia rozwija się bardzo szybko i zależy nam na dokonaniu dobrego wyboru, który spełni nasze potrzeby i nie stanie się przestarzały.</p> <p>Podczas tego ćwiczenia uczniowie zapoznają się z głównymi komponentami komputera (sprzęt, oprogramowanie i komponenty sieciowe) oraz nauczą się ustalać kryteria wyboru najlepszego dla siebie.</p>
<b>Opis</b>	<p>Zadanie polega na podjęciu decyzji, który komputer jest optymalny dla określonego profilu. W tym celu mogą pracować w grupach. Jednym z nich będzie „klient” poszukujący komputera, a reszta grupy będzie badać dostępne na rynku opcje, aby doradzić „klientowi” najbardziej odpowiedni. Postępuj zgodnie z tym procesem:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Określ swój budżet (jasno określ, ile zamierzasz zainwestować i jakie masz marże)</li> <li>2. Określ swoje potrzeby: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rodzaj komputera: laptop lub stacjonarny</li> <li>- system operacyjny: Windows lub Mac</li> <li>- charakterystyka mocy i wydajności (procesor, pamięć RAM, karta graficzna, pojemność pamięci masowej, możliwości sieciowe)</li> <li>- marki</li> </ul> </li> <li>3. Poszukaj ofert komputerów i przeanalizuj ich charakterystykę w sieci.</li> <li>4. Podejmij decyzje. Przygotuj tabelę z głównymi cechami, które chcesz wziąć pod uwagę, aby podjąć decyzję (mikroprocesor, pamięć RAM,</li> </ol>

	<p>karta graficzna, wyświetlacz, dysk twardy, możliwości sieciowe, cena itp.) i dokonaj ogólnej oceny.</p> <p>Na koniec każda grupa może przedstawić swoje potrzeby i swój wybór oraz przedyskutować je.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Narzędzia i pomocnicze materiały dydaktyczne</b></p>	<p>Jak wybrać procesor   Trendy cyfrowe: <a href="https://www.digitaltrends.com/computing/cpu-buying-guide/">https://www.digitaltrends.com/computing/cpu-buying-guide/</a></p> <p>Najlepsze laptopy do kupienia w 2022 roku   Trendy cyfrowe : <a href="https://www.digitaltrends.com/computing/best-laptops/">https://www.digitaltrends.com/computing/best-laptops/</a></p> <p>Strony internetowe marek komputerowych: Dell, HP, Lenovo, Asus, Apple itp.</p>
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tytuł jednostki	<b>A.3.1</b>
Aktywność praktycznaTytuł	<b>Tworzenie prezentacji cyfrowej</b>
Cel działalności	<p>Celem tego ćwiczenia jest stworzenie atrakcyjnej i efektywnej prezentacji cyfrowej z wykorzystaniem CANVA (<a href="http://www.canva.pl">www.canva.pl</a>) lub podobne narzędzie.</p>
Opis	<p>Wiele informacji, które wymieniamy z innymi użytkownikami, niezależnie od tego, czy są to współpracownicy, klienci czy studenci, przekazujemy za pośrednictwem dokumentów i treści multimedialnych.</p> <p>Świat jest ogromnym źródłem informacji i nieustannie wpadamy na te informacje. Ale co stanowi różnicę w sposobie, w jaki wybieramy czytanie dokumentu? Jak zdobyć zainteresowanie naszego rozmówcy?</p> <p>Właściwa odpowiedź brzmi: z usprawnioną i ładną zawartością. Wygląd też ma znaczenie, dlatego musimy zadbać o tworzenie przydatnych treści, które są jednocześnie łatwe w czytaniu i przyjemne.</p> <p>Twórz ciekawsze treści, powstało już wiele narzędzi wyposażonych w funkcje pozwalające na tworzenie ciekawszych wizualnie materiałów.</p>



	<p>Przedstaw Canvę (<a href="http://www.canva.pl">www.canva.pl</a>) lub podobne narzędzie pozwalające na tworzenie atrakcyjnych prezentacji:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Wybierz temat i utwórz grupy, aby przygotować cyfrową prezentację za pomocą Canva (lub wybranego narzędzia).</li> <li>Poproś grupy, aby zaczęły tworzyć skład: zanim rozpoczną pracę nad prezentacją cyfrową, muszą opracować pomysły, tworząc schemat lub szkic tematów, które mają poruszyć, i porządkując je według ważności.</li> <li>Poproś uczniów, aby zaprezentowali swoje wyniki klasie i podaj kryteria oceny prezentacji: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Usprawniony:</b>Prezentacja jest krótka i zwięzła. Kondensuje informacje w postaci list, krótkich zdań i wykresów. Nie powinno być długich słów.</li> <li><b>Slajdy:</b>Wyjaśnia tylko jeden pomysł na slajd. Dzieli ścieżkę na mniejsze kroki, dzięki czemu praca jest bardziej wydajna.</li> <li><b>Wyrównanie:</b>Nawet graficznie elementy muszą być zgodne ze schematem czytania. Przyzwyczajony użytkownik czytający od lewej do prawej może się pomylić, jeśli elementy ułożone są w inny sposób.</li> <li><b>Czcionka:</b>Nie używa zbyt małych i zbyt artykułowanych czcionek. Jest łatwy do odczytania.</li> </ul> </li> </ol>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

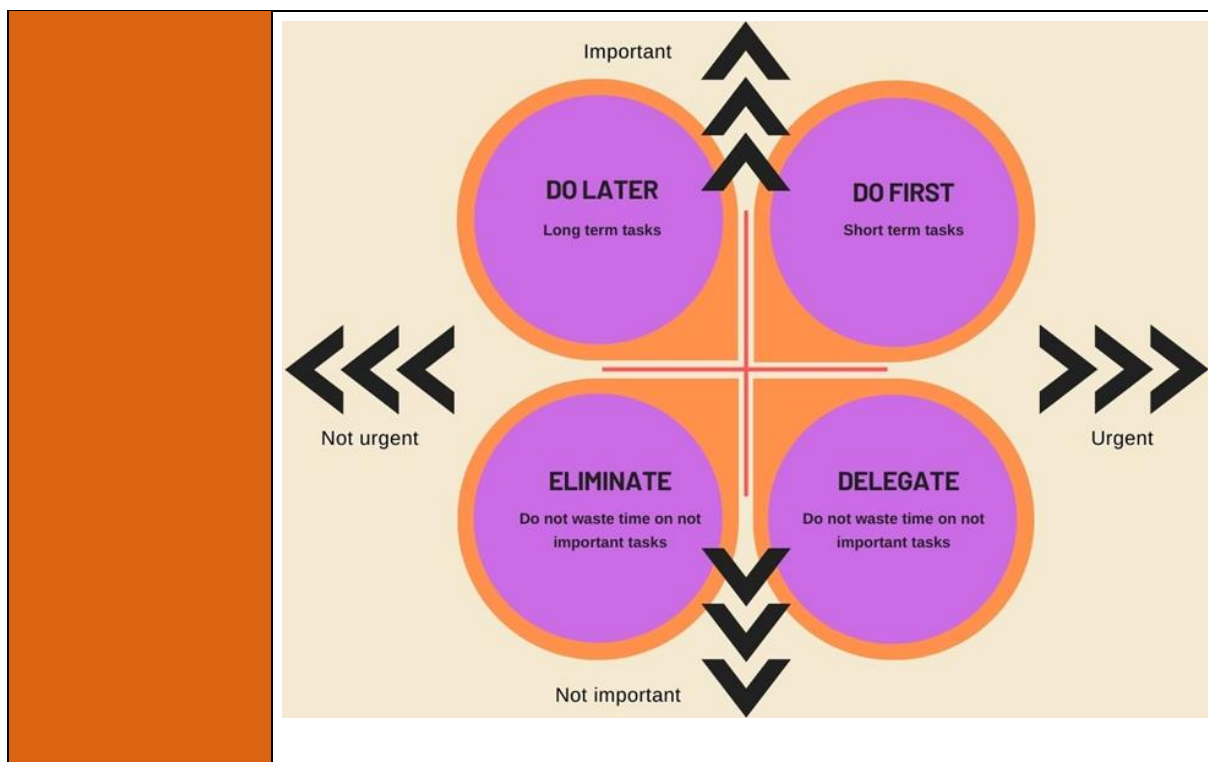
<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.4.1</b>
<b>Aktywność praktycznaTytuł</b>	<b>Tworzenie strategii social media w 9 krokach</b>
<b>Cel działalności</b>	<p>Sieci społecznościowe są niezbędnymi kanałami promowania strategii komunikacji biznesowej. Służą budowaniu wizerunku marki, dzieleniu się wartościami i tworzeniu społeczności wokół firmy. Platformy te pozwalają informować, przyciągać, a nawet różnicować odbiorców.</p> <p>Celem tego działania jest stworzenie strategii w mediach społecznościowych, która będzie napędzać Twoją pracę i zarządzać marketingiem.</p>



<b>Opis</b>	<p>Określ potrzeby i cele firmy w kontekście i spraw, aby uczniowie wykonali następujące kroki, aby stworzyć strategię mediów społecznościowych:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li> <p><b>1. Wybierz cele marketingowe, które są spójne z celami biznesowymi</b></p> <p><b>Krok 1:</b>Ustaw cele SMART  <b>Krok 2:</b>Śledź odpowiednie wskaźniki  <b>Krok 3:</b>Ustal koszt kliknięcia, aby ocenić skuteczność swojej strategii</p> </li> <li> <p><b>2. Dowiedz się wszystkiego o swoich odbiorcach</b></p> <p><b>Krok 1:</b>Zidentyfikuj informacje o docelowym kliencie  <b>Krok 2:</b>Analizuj analitykę mediów społecznościowych</p> </li> <li> <p><b>3. Dowiedz się o swojej konkurencji</b></p> <p><b>Krok 1:</b>Stwórz konkurencyjną analizę innych inicjatyw  <b>Krok 2:</b>Ćwicz słuchanie społecznościowe, aby śledzić konkurencję online</p> </li> <li> <p><b>4. Przeprowadź audyt swojej obecności w mediach społecznościowych</b></p> <p><b>Krok 1:</b>Zadaj sobie następujące pytania: Co działa, a co nie? Kto wchodzi z tobą w interakcję? Z jakich sieci korzystają Twoi docelowi odbiorcy? Jak Twoja obecność w mediach społecznościowych wypada w porównaniu z obecnością konkurencji?  <b>Krok 2:</b>Zidentyfikuj potencjalne fałszywe konta i zgłoś je</p> </li> <li> <p><b>5. Skonfiguruj swoje konta i ulepsz swoje profile</b></p> <p><b>Krok 1:</b>Przypisz misję do każdej sieci  <b>Krok 2:</b>Stwórz swój profil z odpowiednimi słowami kluczowymi i projektem</p> </li> <li> <p><b>6. Znajdź inspirację</b></p> <p><b>Krok 1:</b>Przeanalizuj niektóre studia przypadków jako źródła inspiracji  <b>Krok 2:</b>Komunikuj się bezpośrednio z klientami docelowymi, aby zrozumieć ich potrzeby</p> </li> <li> <p><b>7. Utwórz kalendarz treści w mediach społecznościowych</b></p> <p><b>Krok 1:</b>1/3 Twoich treści promuje Twój biznes, konwertuje Twoich czytelników i generuje zysk  <b>Krok 2:</b>1/3 Twoich treści udostępnia spostrzeżenia i opinie liderów w Twojej branży lub firm, które dzielą Twoją kulturę  <b>Krok 3:</b>1/3 Twoich treści jest przeznaczona na osobistą interakcję z odbiorcami</p> </li> </ol>
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>8. Twórz wpływowe treści</b>  <b>Krok 1:</b> Twórz treści, które są odpowiednie zarówno dla sieci, jak i dla celów sieci  <b>Krok 2:</b> Jeśli stworzysz filmy, niech będą krótkie i na temat</p> <p><b>9. Śledź wydajność i odpowiednio dostosuj strategię</b>  <b>Krok 1:</b> Nie wahaj się analizować swoich wskaźników wydajności raz w tygodniu  <b>Krok 2:</b> Jeśli zdecydujesz się zaktualizować swoją strategię, poinformuj o tym swój ewentualny zespół lub partnerów</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.5.1</b>
<b>Aktywność praktyczna</b> <b>Tytuł</b>	<b>Doskonalenie zarządzania zadaniami i czasem</b>
<b>Cel działalności</b>	Celem tego ćwiczenia jest nauczenie się, jak używać macierzy Eisenhowera do refleksji nad naszymi codziennymi czynnościami i ustalania priorytetów w naszych zadaniach, a także określania stopnia zagrożenia.
<b>Opis</b>	<p>Wykonaj ćwiczenie ze swoimi uczniami, stosując macierz Eisenhowera i podziel się wynikami z kolegami.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poproś, aby stworzyli macierz na kartce papieru i wpisali nazwę osi.</li> <li>2. Poproś ich, aby sporządzili listę wszystkich zadań, które mają do wykonania w tym tygodniu.</li> <li>3. Następnie uzupełnij ćwiartki: ZRÓB PÓŹNIEJ, ZRÓB PIERWSZY, ELIMINUJ, DELEGUJ poprzez rozmieszczenie zadań.</li> </ol>



<b>Tytuł jednostki</b>	<b>A.6.1</b>
<b>Aktywność praktyczna</b> <b>Tytuł</b>	<b>Podstawowe porady dotyczące bezpieczeństwa w Internecie</b>
<b>Cel działalności</b>	Celem tego ćwiczenia jest zastanowienie się nad zagrożeniami i zagrożeniami internetowymi oraz sposobami ochrony siebie, stworzenie listy zaleceń i wskazówek.
<b>Opis</b>	Najbliższym ogniwem w sieci jest użytkownik, dlatego bardzo ważne jest, aby odgrywać aktywną i prewencyjną rolę w walce z hakerami i złośliwym oprogramowaniem, ściśle przestrzegając zaleceń firm i rządów, aby zachować bezpieczeństwo. Począwszy od posiadania bezpiecznego hasła i zwracania uwagi na prawdziwość wiadomości e-mail, które do nas docierają.  Daj uczniom scenariusz do pracy nad podstawowymi poradami dotyczącymi bezpieczeństwa, aby uzyskać ochronę przed cyberprzestępcami i nawiązać bezpieczne połączenie:



*Założmy, że musisz udzielić koledze lub przyjacielowi kilku rad dotyczących tego, jak zachować bezpieczeństwo w środowisku cyfrowym. Przygotuj listę zaleceń.*

## 4. TeleGrow LTTA i referencje

Aby przetestować treści szkoleniowe opracowane w ramach projektu TeleGrow, partnerzy zorganizowali działanie TeleGrow w zakresie uczenia się, nauczania i szkolenia, które z powodzeniem odbyło się w Larissie w Grecji między 5 a 9 września 2022 r. Podczas jego realizacji uczestnicy, którzy byli pracownikami organizacji partnerskich, trenerami VET i stażystami VET w wieku powyżej 50 lat, mieli okazję wymienić się i zdobyć nową wiedzę, doskonalić swoje umiejętności telepracy cyfrowej, zainspirować się do korzystania z narzędzi cyfrowych ułatwiających telepracę, i dowiedzieć się, jak poprawić swoje samopoczucie podczas pracy zdalnej. Materiał szkoleniowy został w całości oparty na treści opracowanej w ramach IO3: TeleGrow Training Modules i IO4: TeleGrow Hub,



TeleGrow LTTA dała uczestnikom możliwość wyrażenia opinii na temat materiałów szkoleniowych poprzez przekazanie informacji zwrotnych i przedstawienie sugestii, które mogą doprowadzić do ulepszeń nie tylko wyników projektu, ale także sposobu, w jaki organizacje partnerskie prowadziły szkolenia.

Uczestnicy skomentowali treść szkolenia i zajęcia oraz ich więź jako zróżnicowaną grupę ludzi (wiek uczniów VET wahał się od 40 do 80 lat). Bardziej szczegółowo:

#### **Informacje zwrotne na temat przeprowadzonego szkolenia:**

Uczestnicy byli w większości zadowoleni z prezentacji dydaktycznych wygłoszonych podczas LTTA („Każda prezentacja zawierała przydatne i ciekawe informacje na temat telepracy”) oraz z prowadzonych zajęć („Interaktywne aspekty zadawania pytań lub wypełniania luk dodane do pozytywnych podejść pedagogicznych”). Ponadto uznali zapewnione szkolenie za ważne doświadczenie edukacyjne dla VET („Na kursie nauczyliśmy się, jak znaleźć nowe pomysły i rozwiązania związane z edukacją VET i

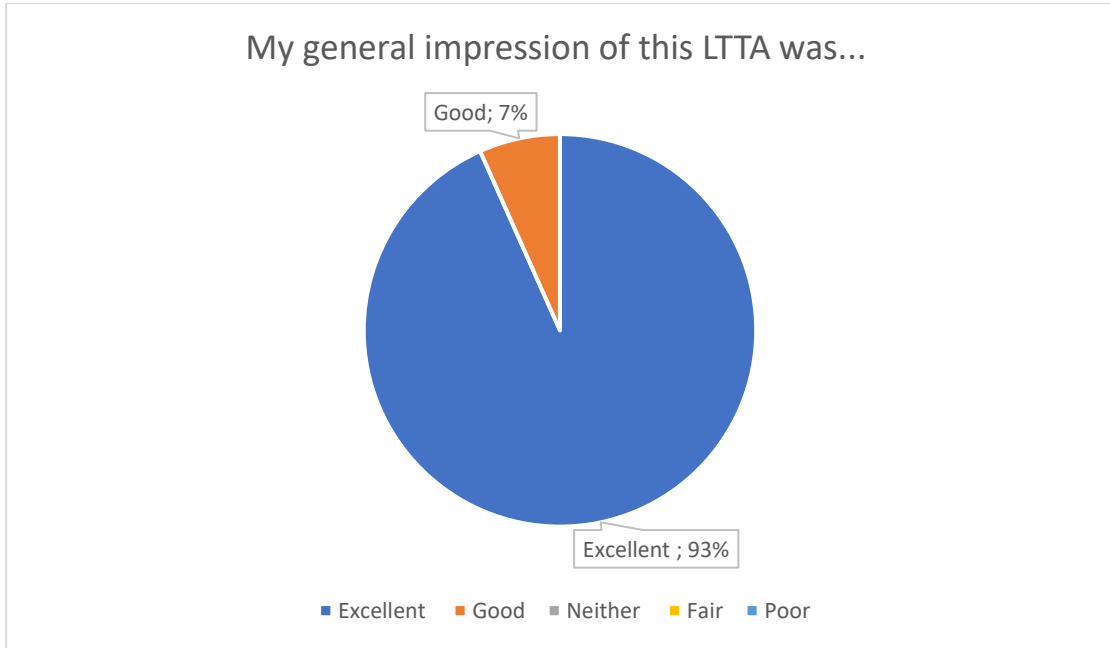
pracą na odległość, a także przestrzeń do poznania różnych podejść kulturowych w ramy europejskie”). Co więcej, zdecydowana większość uczestników poczuła motywację do przyszłych działań po TeleGrow LTTA.

Oprócz informacji zwrotnych, uczestnicy przedstawili kilka sugestii, jak zwiększyć skuteczność szkoleń, które mogą być wykorzystane nie tylko przez partnerstwo TeleGrow, ale w każdym działaniu szkoleniowym prowadzonym ponadnarodowo. Sugestie miały na celu poprawę oferty szkoleniowej, aby trenerzy VET mogli podnieść swoje umiejętności szkoleniowe poprzez tworzenie bardziej integracyjnych i zróżnicowanych sesji szkoleniowych.

### **Propozycje ulepszeń w zapewnianiu szkoleń:**

Uczestnicy zwrócili uwagę, że niektóre prezentacje można poprawić pod względem czcionek („Były prezentacje, w których rozmiar czcionki był zbyt mały, tak że my, uczestnicy, ledwo mogliśmy czytać. Zasugerowaliśmy, aby punkty mocy miały większy rozmiar czcionki, ponieważ bardzo pomaga podążanie za zrozumieniem modułu”), wyświetlanie na ekranie („Inną opcją byłoby użycie większego ekranu”) oraz ogólną widoczność („...w niektórych prezentacjach trener za dużo czytał treści kiedy punkt zasilania powinien być używany tylko jako pomoc w wyjaśnieniu, więc czasami może to być trochę nudne”). Te świadectwa pokazują potrzebę tworzenia materiałów włączających pod względem czytelności, ale także pod względem przygotowania trenera. Niezwykle ważne jest, aby trener był skuteczny, gotowy na nieoczekiwane i pełen pasji do nauczania. Niezależnie od tego, czy szkolenie odbywa się online, czy offline, sukces zależy w równym stopniu od jakości materiału szkoleniowego, zrozumienia słuchaczy, adekwatności do potrzeb szkoleniowych i profesjonalizmu trenerów.

Ogólne poczucie organizacji i uczestnictwa w LTTA było bardzo pozytywne na podstawie zarówno świadectw dostarczonych przez uczestników, jak i bezpośrednich interakcji z nimi podczas sesji szkoleniowych i wydarzeń towarzyskich, które miały miejsce.





## 5. Bibliografia

- Alex, JL, Miller, EA, Platt, RE, Rachal, JR i Gammill, DM (2007). Uczynić niewidzialnym widzialnym: model systemów dostarczania w edukacji dorosłych. *Journal of Adult Education*, 36(2), 13-22.
- Avelino, J. (2022). 10 zasad uczenia się dorosłych. Blog EdApp Microlearning. <https://www.edapp.com/blog/adult-learning-principles/>
- Baltaci, S. (2021). Cyfrowe włączenie starszych osób dorosłych: porównanie między warsztatami „twarzą w twarz” i mieszanymi warsztatami umiejętności cyfrowych. EPALE – Komisja Europejska. <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy>
- Brooks, C. (2020). Przestań mówić technicznym żargonem. *business.com*. <https://www.business.com/articles/cut-the-code-why-speaking-in-technical-jargon-is-not-making-you-look-smarter/>
- Carretero, S., Vourikari, R. i Punie, Y. (2017). DigComp 2.1: Ramy kompetencji cyfrowych dla obywateli z ośmioma poziomami biegłości i przykładami użycia. Komisja Europejska.
- Cornelius, S., Gordon, C. i Ackland, A. (2011). W kierunku elastycznego uczenia się dorosłych słuchaczy w kontekstach zawodowych: projekt kursu skoncentrowany na aktywności. *Interaktywne środowiska uczenia się*, 19 (4), 381–393.
- Cullins, A. (2021). 9 ćwiczeń budujących pewność siebie dla uczniów. *Dziennik wielkiego życia*. <https://biglifejournal.com/blogs/blog/self-confidence-building-activities>
- Cyfrowa obietnica. (nd). Dostosowane ścieżki szkoleniowe. Cyfrowa obietnica. <https://microcredentials.digitalpromise.org/explore/customized-learning-paths>
- Erasmus+ Projekt Partnerski TeleGrow (2021). Raport TeleGrow 2021. <https://telegrow.erasmus.site/io1-telegrow-interactive-report/>
- Europass (2022). Narzędzie oceny umiejętności cyfrowych. Europass. <https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home>
- Skup się na opiece (2020). 5 sposobów, aby pomóc seniorom z technologią w cyfrowym świecie. *Pielęgnacja ostrości*. <https://focuscare.com.au/blog/5-ways-to-help-seniors-with-technology-in-a-digital-world>



- Hecker, I., Spaulding, S. i Kuehn, D. (2021). Umiejętności cyfrowe i wspieranie starszych pracowników. Sukces w szkoleniu i zatrudnieniu w cyfrowym świecie. Instytut Miejski. <https://www.urban.org/sites/default/files/publication/104771/digital-skills-and-older-workers.pdf>
- LeNoue, M., Hall, T. i Eighmy, MA (2011). Edukacja dorosłych i rewolucja w mediach społecznościowych. *Uczenie się dorosłych*, 22 (2), 4–12.
- Pappas, C. (2021). 11 wskazówek, jak zaangażować i zainspirować dorosłych uczniów. Branża e-learningowa. <https://elearningindustry.com/11-tips-engage-inspire-adult-learners>
- Centrum nauczania i uczenia się Poorvu (2022). Strategie nauczania włączającego. Yale. <https://poorvucenter.yale.edu/InclusiveTeachingStrategies>
- Quan-Haase, A., Williams, C., Kicevski, M., Elueze, I., & Wellman, B. (2018). Dzielenie szarej strefy: dekonstrukcja mitów na temat działań, umiejętności i postaw osób starszych w Internecie. *Amerykański naukowiec behawioralny*, 62 (9), 1207–1228. <https://doi.org/10.1177/0002764218777572>