ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

Mój krąg siły

W tym ćwiczeniu uczestnicy dokonują refleksji nad swoim codziennym życiem i doświadczeniami, aby rozpoznać swoje mocne strony oraz pozytywne cechy. Dzielą się nimi i omawiają je w atmosferze pełnej wsparcia grupy. Na koniec zajęć czują się bardziej pewni siebie i świadomi własnych możliwości.

Co-funded by the European Union

CC BY NC SA

Projekt ten został współfinansowany ze środków programu ERASMUS+ Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska oraz SEPIE nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Zakres tematyczny

Kompetencje życiowe i zawodowe
Pozytywna samoakceptacja

(osoby 55+, grupy wrażliwe)

Czas trawania

90-120 min

Poziom

Początkujący

Wykorzystane elementy myślenia komputacyjnego

- ☑ Dekompozycja
- ☑ Rozpoznawanie

Grupa docelowa

- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskich kompetencjach cyfrowych
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe z ograniczonym formalnym wykształceniem lub kwalifikacjami
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskim poziomie uczestnictwa w uczeniu się przez całe życie

Cele kształcenia

- Identyfikowanie co najmniej trzech osobistych mocnych stron lub umiejętności z życia prywatnego.
- Rozpoznawanie pozytywnych schematów w swoich dotychczasowych doświadczeniach i osiągnięciach.
- Skupianie się na ważnych cechach, które definiują ich umiejętności i charakter.
- Wyrażanie pozytywnych stwierdzeń na swój temat w jasny i pewny sposób.

Obszar kompetencji

a) Kompetencje innowacyjne

- ☐ Kreatywność
- ☑ Myslenie krytyczne
- ☐ Rozwiązywanie problemów
- ☑ Komunikacja
- ☑ Praca zespołowa

b) Kompetencje w zakresie umiejętności informacyjnych

wzorców
- [x] Abstrahowanie
- [ ] Myślenie algorytmiczne

Podejście metodologiczne

- [ ] Gamifikacja
- [ ] Nauczanie oparte na wyzwaniach
- [x] Uczenie się we współpracy
- [x] Uczenie się przez doświadczenie

- [x] Zdolność do uzyskiwania dostępu do informacji, ich rozumienia oraz krytycznej analizy
- [x] Interpretacja treści cyfrowych i wizualnych
- [x] Świadomość wpływu mediów i stronniczości przekazu biases

c) Kompetencje życiowe I zawodowe

- [x] Elastyczność i możliwości adaptacji
- [x] Inicjatywa i autonomia
- [x] Umiejętności społeczne i kompetencje międzykulturowe
- [ ] Produktywność
- [ ] Przywództwo i odpowiedzialność

Efekty uczenia się:

Po zakończeniu zajęć uczestnicy będą potrafili:

- Zidentyfikować i opisać co najmniej trzy osobiste mocne strony ujawniające się w ich życiu prywatnym;
- Rozpoznawać powtarzające się pozytywne schematy w swoim zachowaniu, doświadczeniach oraz relacjach z innymi;
- Wybierać cechy osobistych, które najlepiej odzwierciedlają ich umiejętności i charakter;
- Formułować jasne i pozytywne stwierdzenia na swój temat;
- Dzielić się swoimi mocnymi stronami z innymi w atmosferze szacunku i wsparcia grupowego, w sposób dla nich komfortowy.

Uwagi:

- Używaj tylko podstawowych materiałów, takich jak papier i długopisy.
- Prowadź zajęcia w kręgu (jeśli to mozliwe), aby stworzyć przyjazną, inkluzywną i bezpieczną psychologicznie atmosferę.
- Używaj prostego, zrozumiałego i konkretnego języka, unikając abstrakcyjnych pojęć czy trudnej terminologii.

		• Podawaj praktyczne przykłady mocnych stron, jeśli dorosłym uczestnikom trudno jest zidentyfikować lub opisać własne cechy. • Daj dorosłym uczestnikom odpowiednią ilość czasu na refleksję przed udzieleniem odpowiedzi. • Zachęcaj do udziału bez wywierania presji na poszczególne osoby w kwestii wypowiadania się lub dzielenia się prywatnymi informacjami. • Bądź wrażliwy na różnice kulturowe w sposobie, w jaki ludzie opisują swoje cechy osobiste, osiągnięcia i pewność siebie. • Upewnij się, że wszystkie informacje zwrotne (feedback) były pełne szacunku, konkretne i motywujące. • Unikaj porównywania dorosłych uczestników oraz przedstawiania niektórych mocnych stron jako bardziej wartościowych od innych. • Utrzymuj pozytywny i pełen wsparcia ton przez całe zajęcia.

Co-funded by the European Union

Mój krąg siły

Krok 1. Dekompozycja

Uczestnicy otrzymują wydrukowane karty opisujące proste i realistyczne scenariusze cyfrowe, na przykład: „Otrzymujesz wiadomość z prośbą o podanie danych bankowych”, „Otrzymujesz połączenie telefoniczne z prośbą o podanie hasła”

Uczestnicy są proszeni o:

- Podział każdej sytuacji na mniejsze i łatwiejsze do zarządzania kroki;
- Zidentyfikowanie, kto zainicjował komunikację i w jaki sposób nawiązano kontakt;
- Określenie, jakie informacje lub działania są przedmiotem prośby;
- Wskazanie, co odbiorca powinien zrobić według oczekiwań nadawcy;
- Rozważenie możliwych konsekwencji spełnienia tej prośby.

Wsparcie prowadzącego:

- Prowadzący może wspierać pytaniami: „Co wydarzyło się najpierw?”, „Czego chce ta osoba?”, „Co może się stać, jeśli odbiorca spełni tę prośbę?”
- Pomagaj dorosłym uczestnikom skupić się na jednym aspekcie naraz;
- Kładź nacisk na jasne zrozumienie sytuacji.

Ten krok pomaga dorosłym uczestnikom zrozumieć sytuacje cyfrowe w prosty i ustrukturyzowany sposób.

Krok 2: Rozpoznawanie wzorców

Dorośli uczestnicy otrzymują dodatkowe przykłady wiadomości cyfrowych, e-maili, połączeń telefonicznych oraz zapytań online.

Są oni proszeni o porównanie różnych sytuacji oraz o zidentyfikowanie podobieństw i różnic, a także o:

- Rozpoznawanie powtarzających się sygnałów ostrzegawczych, takich jak:
    - Prośby o podanie danych osobowych, finansowych lub danych logowania;
    - Język wyrażający pośpiech lub groźbę, na przykład „działaj natychmiast!”;
    - Nieznani lub nieoczekiwani nadawcy;
    - Podejrzane linki lub załączniki;
    - Oferty, nagrody lub obietnice, które wydają się nierealistyczne;
    - Wywieranie presji na udzielenie odpowiedzi bez sprawdzenia informacji.

Wsparcie prowadzącego:

- Prowadzący może wspierać pytaniami: „Co wygląda podejrzanie?”, „Czy widzieliście już wcześniej coś podobnego?”
- Wskazuj na powtarzające się sygnały ostrzegawcze;
- Zachęcaj do dzielenia się osobistymi doświadczeniami.

Ten krok pomaga dorosłym uczestnikom rozpoznawać powtarzające się schematy w podejrzanej komunikacji cyfrowej i stosować tę wiedzę podczas oceny nieznanych sytuacji.

Krok 3: Abstrahowanie

Dorośli uczestnicy skupiają się na kluczowych elementach niezbędnych do oceny, czy sytuacja cyfrowa jest prawdopodobnie bezpieczna, podejrzana czy niebezpieczna.

Są oni proszeni o:

- Identyfikowanie poufnych informacji, które muszą być chronione, takich jak hasła, dane bankowe, kody weryfikacyjne i dane osobowe;
- Odróżnianie istotnych sygnałów ostrzegawczych od mniej ważnych szczegółów;
- Określenie głównego ryzyka występującego

w każdej sytuacji;
- Decydowanie, czy komunikacja jest prawdopodobnie bezpieczna, czy wymaga dalszej weryfikacji, czy też jest niebezpieczna;
- Formułowanie prostych zasad bezpieczeństwa, które można zastosować w podobnych sytuacjach.

Wsparcie prowadzącego:

- Prowadzący może wspierać pytaniami: „Jakich informacji nigdy nie należy udostępniać?", „Który szczegół jest najważniejszy przy ocenie ryzyka?", „Co można zignorować, ponieważ nie wpływa to na decyzję?"
- Kładź nacisk na proste zasady bezpieczeństwa;
- Pomagaj dorosłym uczestnikom skupić się na kluczowych zagrożeniach.

Ten krok pomaga dorosłym uczestnikom upraszczać złożone sytuacje cyfrowe, skupiać się na informacjach, które mają największe znaczenie, oraz podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące bezpieczeństwa.

Krok 4: Myślenie algorytmiczne

Uczestnicy opracowują (indywidualnie lub w grupach) jasny, uporządkowany krok po kroku algorytm bezpiecznego reagowania na podejrzaną komunikację cyfrową. Algorytm powinien prowadzić użytkownika od momentu otrzymania wiadomości, e-maila lub połączenia telefonicznego, aż do podjęcia ostatecznej decyzji i właściwego działania.

Uczestnicy są proszeni o:

- Zdefiniowanie głównych kroków procesu podejmowania decyzji;
- Uporządkowanie kroków w logicznej sekwencji;
- Uwzględnienie punktów decyzyjnych z wykorzystaniem reguł „jeśli–to" (if-then);
- Określenie, jakie działania należy podjąć w każdej sytuacji;
- Zwizualizowanie algorytmu za pomocą kart, strzałek,

		symboli lub prostego schematu blokowego. Algorytm może obejmować następującą sekwencję: 1. Otrzymanie komunikatu. 2. Identyfikacja nadawcy oraz kanału komunikacji. 3. Określenie, jakie informacje lub działania są przedmiotem prośby. 4. Sprawdzenie sygnałów ostrzegawczych, takich jak presja czasu, groźby, podejrzane linki, nieoczekiwane prośby lub prośby o poufne dane. 5. Podjęcie decyzji, czy nadawcę można zweryfikować. 6. Wybór właściwej reakcji. Przykładowe reguły decyzyjne: ● Jeśli nadawca jest nieznany, to nie odpowiadaj natychmiast. ● Jeśli komunikat zawiera prośbę o hasło, kod weryfikacyjny lub informacje bankowe, to nie udostępniaj ich. Na koniec dorośli uczestnicy: ● Testują swoje algorytmy zapewniania bezpieczeństwa poprzez ćwiczenia oparte na odgrywaniu ról (role-play); ● Wyjaśniają i uzasadniają swoje decyzje; ● Porównują różne algorytmy opracowane przez grupy; ● Identyfikują, które zasady są najbardziej przydatne w rzeczywistych sytuacjach; ● Modyfikują swój proces podejmowania decyzji, gdy jest to konieczne. Wsparcie prowadzącego: ● Prowadzący wspierać pytaniami: „Co użytkownik powinien zrobić najpierw?”, „Jaką decyzję należy podjąć w tym momencie?” ● Zachęcaj do krytycznego myślenia podczas podejmowania decyzji. ● Wzmacniaj nawyki związane z zapewnianiem

		bezpieczeństwa.