

Projekt

FOSTER

Jak radzić sobie w życiu codziennym,
mądrze wykorzystując cyfrowe technologie?

Zestaw narzędzi edukacyjnych
dla wychowanków domów dziecka i ich wychowawców

Cykl szkoleń dla młodzieży

Relacje i komunikacja

Szkolenie 3/3:

Jak zamienić FOMO na JOMO?

Spis treści

1. INFORMACJE DLA EDUKATORA	4
CHARAKTERYSTYKA SZKOLENIA	4
INFORMACJE ORGANIZACYJNE	4
2. PRZED SZKOLENIEM	5
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WERSJI B-LEARNINGOWEJ TEGO SZKOLENIA?	5
JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO TEGO SZKOLENIA W WERSJI ONLINE?	5
JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO TEGO SZKOLENIA W WERSJI STACJONARNEJ?	5
3. W TRAKCIE SZKOLENIA	6
AKTYWNOŚĆ 1: DOŚWIADCZANIE	6
AKTYWNOŚĆ 2: REFLEKSJA	7
AKTYWNOŚĆ 3: TEORIA	8
AKTYWNOŚĆ 4: TESTOWANIE	10
4. PO SZKOLENIU	12
5. NIEZBĘDNIK PROWADZĄCEGO	12
LINKI	12
MATERIAŁY DO DRUKU	12

1. Informacje dla edukatora

Charakterystyka szkolenia	
Cele	<p>Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ dowiedzą się, czym jest FOMO i JOMO ⇒ poznają praktyki, które pozytywnie i negatywnie wpływają na cyfrowy dobrostan ⇒ przećwiczą wyszukiwanie narzędzi do radzenia sobie z FOMO
Efekty	<p>Po tym szkoleniu uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ wiedzą, jak radzić sobie z FOMO ⇒ rozumieją, jakie praktyki pozytywnie wpływają na JOMO ⇒ są świadomi, z jakich narzędzi można korzystać, aby wspierać swoją pracę głęboką oraz cyfrowy dobrostan

Informacje organizacyjne	
Czas trwania	45 minut
Formuła	Rekomendujemy realizację szkolenia w formule blended learning (b-learning). Można je także zrealizować w wersji online (e-learningowej), a przy dodatkowym wkładzie edukatora — całkowicie stacjonarnej.
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"> • cykl Kolba • dyskusja • desk research

2. Przed szkoleniem

Jak przygotować się do wersji b-learningowej tego szkolenia?

- ⇒ Kliknij w link podany w sekcji Linki i utwórz kopię szablonu tablicy na swoim koncie, podążając za instrukcją na ekranie.
- ⇒ Upewnij się, że w Twoim nowym pliku wszystko działa poprawnie. Pamiętaj, że Twój plik będzie miał już inny link niż ten podany w scenariuszu, ponieważ będzie należał do Ciebie i będzie umieszczony na Twoim, a nie na naszym koncie. Dlatego dla uczniów musisz wygenerować nowy link.
- ⇒ Jeśli chcesz pracować na wirtualnej tablicy: Poproś uczniów, aby utworzyli konta w Canvie i prześlij im mailem link do Twojej tablicy.
- ⇒ Jeśli nie chcesz pracować na wirtualnej tablicy: Przygotuj duże arkusze, aby uczniowie mogli na nich swobodnie pisać, markery, karteczki samoprzylepne oraz wydrukowaną kartę z sekcji Materiały do druku.
- ⇒ Uwagi dot. niezbędnego wyposażenia sali:
 - dla uczniów: 1 urządzenie na osobę umożliwiające pracę online (smartfon/ tablet/ laptop/ komputer stacjonarny)

Jak się przygotować do tego szkolenia w wersji online?

Wszystkie wskazówki zostały zawarte w „Instrukcji dla edukatorów”.

Jak się przygotować do tego szkolenia w wersji stacjonarnej?

- ⇒ Przygotuj duże arkusze, aby uczniowie mogli na nich swobodnie pisać, markery, karteczki samoprzylepne oraz wydrukowaną kartę z sekcji Materiały do druku.

3. W trakcie szkolenia

Aktywność 1: doświadczanie	
Cel	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdzenie, czy uczestnicy znają pojęcie „FOMO”. • Zebranie indywidualnych doświadczeń użytkowników związanych ze zjawiskiem FOMO. • Burza mózgów.
Instrukcja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przekaż uczniom link do tablicy, jeśli nie zrobiłeś/-aś tego wcześniej. 2. Zapoznaj uczniów z tablicą online: polem „start”, polem tytułowym i pierwszym zadaniem. Polecenie do zadania brzmi: Przyjrzyjcie się zdjęciom widocznym na tablicy. Z czym się Wam kojarzą? Jakiego zjawiska społecznego dotyczą? Jakie emocje w Was wywołują? 3. Zachęć uczestników do dzielenia się swoimi skojarzeniami na forum przez 5 minut. 4. Następnie zapytaj, czy słyszeli kiedykolwiek pojęcie „FOMO”? <ol style="list-style-type: none"> a. Jeżeli tak: poproś o wyjaśnienie pojęcia na forum. b. Jeżeli nie: wyjaśnij pojęcie uczestnikom.
Komentarz	<ul style="list-style-type: none"> • FOMO (Fear of Missing Out) – dosł. “lęk przed przegapieniem czegoś”. <ul style="list-style-type: none"> ⇒ to strach przed byciem pozbawionym dostępu do informacji, odłączeniem od Internetu, ⇒ lęk przed niewyczerpaniem wszystkich możliwości, ⇒ obawa przed utratą łączności z innymi, wykluczeniem. • Artykuły warte polecenia: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ „FOMO – lęk przed odcięciem od internetu”, Medcover: medicover.pl/o-zdrowiu/fomo-lek-przed-odcieniem-od-internetu,6491,n,192 ⇒ „This Is The Best Way to Overcome Fear of Missing Out”, Time: time.com/4358140/overcome-fomo/ • Jak zwykle zaczyna się FOMO? Przykłady:

	<p>⇒ chwytasz za telefon od razu po przebudzeniu i sprawdzasz media społecznościowe lub wiadomości,</p> <p>⇒ telefon „towarzyszy” Ci podczas posiłku,</p> <p>⇒ korzystasz z Internetu przed snem,</p> <p>⇒ scrollujesz Internet na spotkaniach towarzyskich.</p>
Czas trwania	5 minut
Materiały	Szablon tablicy w Canvie

Aktywność 2: refleksja

Cel	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie uczestników o tym, że zjawisko FOMO może dotyczyć również ich. • Wzmacnianie myślenia krytycznego. • Burza mózgów.
Instrukcja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczniów o przeniesienie się na tablicy do pola oznaczonego numerem 2. 2. Skoro już wiedzą, czym jest FOMO i jakie są jego przejawy, zapytaj uczestników: Co zrobić, by zachować balans między onlajnem a offlajnem? 3. Zachęć do dzielenia się swoimi pomysłami na forum, a następnie zapisywania ich na fiszkach na tablicy. 4. Jeżeli uczestnicy mają trudności z wymyśleniem propozycji, zapytaj ich: Jak myślicie, z czego to wynika? 5. Podsumuj aktywność, przekazując informacje zawarte w sekcji Komentarz.
Komentarz	<p>⇒ Korzystanie z telefonu i Internetu w dzisiejszych czasach jest czymś całkowicie naturalnym. Niezbędne jest jednak znalezienie odpowiedniego balansu.</p> <p>⇒ Multitasking (wielozadaniowość) to mit – ludzki mózg nie pozwala na wykonywanie kilku czynności w tym samym czasie (źródło: "Umysł lidera" Friederike Fabritius, Hans W. Hagemann, Harvard Business Review Polska).</p>

	⇒ To, co naprawdę wymaga naszej uwagi, to relacje z ludźmi „na żywo”, czas „po szkole/pracy”, sen, strefa zainteresowań.
Czas trwania	3 minuty na wprowadzenie i 7 minut na wykonanie zadania
Materiały	Szablon tablicy w Canvie

Aktywność 3: teoria

Cel	<ul style="list-style-type: none"> • Pogłębienie wiedzy na temat radzenia sobie z FOMO. • Desk research. • Burza mózgów. • Praca zespołowa. • Praca indywidualna.
Instrukcja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapytaj uczestników, czy słyszeli kiedykolwiek o pojęciu „deep work”? <ol style="list-style-type: none"> a) Jeżeli tak: Poproś o wyjaśnienie zagadnienia na forum. b) Jeżeli nie: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Zapytaj: Czy ucząc się, łatwo się rozpraszacie? ⇒ Wyjaśnij następnie, czym jest „deep work” na podstawie informacji zawartych w sekcji Komentarz. 2. Poproś uczestników o przeniesienie się na tablicy do pola oznaczonego numerem 3. Przedstaw polecenie: Zastanówcie się wspólnie, w jaki sposób możecie zadbać o swój dobrostan, korzystając z Internetu. Poszukajcie w sieci narzędzi, które pomogłyby Wam w ograniczeniu FOMO oraz pomyślcie, jakie dobre praktyki moglibyście zastosować. 3. Upewnij się, że zadanie jest zrozumiałe dla każdego z uczestników i zachęć do researchu.

Aktywność 3: teoria	
	<p>4. Następnie zachęć uczestników do dzielenia się pomysłami na punkty checklisty dbania o siebie w onlajnach oraz zapisywania ich w tabeli na tablicy.</p> <p>5. Zadbaj o wypracowanie minimum 8 punktów listy.</p>
Komentarz	<ul style="list-style-type: none"> • Deep Work - wg Cala Newporta to umiejętność, która pozwala szybko opanować skomplikowane informacje i osiągnąć lepsze wyniki w krótszym czasie. Głęboka praca to zdolność skupienia się bez rozpraszania uwagi. Przez mediów społecznościowych większość ludzi zatraciła zdolność pracy głębokiej (źródło: Deep work: calnewport.com/books/deep-work). • Dostępność online 24h powoduje, iż jesteśmy stale w trybie gotowości do walki – nasz mózg zachowuje czujność, bo nie odróżnia stresu online od stresu w realnym życiu. • U człowieka pierwotnego reakcją „walczyć bądź uciekać” uaktywniało spotkanie groźnego zwierzęcia na swojej drodze. Dziś uruchamia ją e-mail w pracy lub powiadomienie na Instagramie. • Przykładowa checklista: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Skorzystaj z aplikacji monitorującej czas przed ekranem (może być też klasyczny minutnik). ⇒ Usuń reklamy i wyłącz powiadomienia, gdy się uczysz. ⇒ Ładuj telefon nocą z dala od łóżka. ⇒ Określ aktywności „bez telefonu”, np. ćwiczenia, czytanie. ⇒ Wyłącz powiadomienia lub usuń aplikacje z telefonu, z których nie korzystasz. ⇒ Zastanów się, czy musisz być na bieżąco z wiadomościami. ⇒ Stwórz listy zadań, które pozwolą Ci się zorganizować. ⇒ Anuluj subskrypcję newsletterów, z których już nie korzystasz.

Aktywność 3: teoria

	⇒ Przestań obserwować w mediach społecznościowych osoby, które źle wpływają na Twoje dobre samopoczucie.
Czas trwania	5 minut na wprowadzenie + 7 minut na research + 8 minut na wykonanie zadania
Materiały	Szablon planszy do gry planszowej „Netykieta”

Aktywność 4: testowanie

Cel	<ul style="list-style-type: none"> • Zachęcenie uczestników do zamienienia FOMO na JOMO. • Wzmacnianie inicjatywy.
Instrukcja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby przyjrzeni się wypracowanej przez siebie checkliście. 2. Wyjaśnij uczestnikom pojęcie „JOMO” zgodnie z informacjami zawartymi w sekcji Komentarze. Podkreśl, że wypracowana przez nich checklista pomoże im do praktykowania JOMO. 3. Poproś uczestników o przeniesienie się na tablicy do punktu 4. Poleć uczestnikom aplikacje, które pomogą im w zadbaniu o swój digital wellbeing (cyfrowej równowagi). 4. Zapytaj uczniów, którą aplikację chcieliby wypróbować w najbliższym czasie. Zachęć do dzielenia się typami na forum. 5. Podsumuj szkolenie.
Komentarz	<ul style="list-style-type: none"> • JOMO (Joy of Missing Out) – dosł. “radość z powodu przegapienia czegoś”: ⇒ Radość i uczucie spokoju z powodu „niebicia na bieżąco”.

Aktywność 4: testowanie	
	<p>⇒ To podążanie swoją ścieżką, swoim tempem, bez socialowych „igrzysk śmierci” (walki na komentarze, chorej rywalizacji, hejtu...).</p> <p>⇒ Trening uważności, rytuały i po prostu bycie.</p> <ul style="list-style-type: none">• „Why you should embrace the joy of missing out”, BBC: bbc.com/worklife/article/20200207-why-you-should-embrace-the-joy-of-missing-out
Czas trwania	10 minut
Materiały	Szablon planszy do gry z Niezbędnika

4. Po szkoleniu

Aby uczestnicy mogli utrwalić nowo przyswojoną wiedzę, możesz im zarekomendować przygotowany przez nas pakiet tematyczny, a w szczególności:

- grafikę do pobrania na telefon pt. „FOMO”,
- grafikę do pobrania na telefon pt. „JOMO”,
- grafikę do pobrania na telefon pt. „FOMO: Dlaczego jesteśmy na nie podatni?”,
- grafikę do pobrania na telefon pt. „FOMO: Jak to się często zaczyna?”,
- grafikę do pobrania na telefon pt. „Internet? Tak, ale...”.

4. Niezbędnik prowadzącego

Linki

Link do tablicy w Canvie

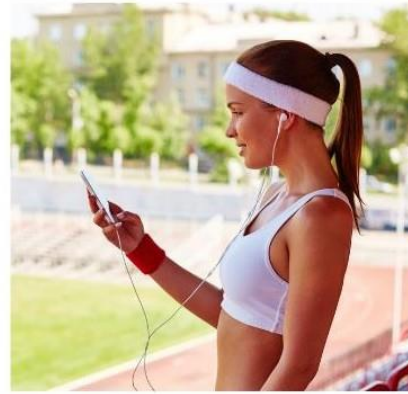
[skrócony link]

bit.ly/SzablonFosterRelacje_3

[pełny link]

canva.com/design/DAFTyh1dbcg/P8vUu4LgOYSn8vhy2puGpw/view?utm_content=DAFTyh1dbcg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&mode=preview

Materiały do druku



Ten scenariusz powstał w ramach:

Projektu nr EOG/21/K4/W/0051

FOSTER

**Jak radzić sobie w życiu codziennym,
mądrze wykorzystując cyfrowe technologie?**

Zestaw narzędzi edukacyjnych
dla wychowanków domów dziecka i ich wychowawców

finansowanego
w ramach:

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

partnerzy projektu:



**CTS Customized
Training Solutions**
Polska
www.cts.com.pl



CASE – Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych
CASE – Center for Social and Economic Research

**CASE – Center for Social
and Economic Research**
Polska
case-research.eu



Kara Connect
Islandia
www.karaconnect.com/is