

Pomôžme spoločne mladým
ľuďom uspieť v živote



Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (skrátene DofE)

DofE – čítaj Dí of í alebo foneticky DOFE

Ide o skratku z anglického názvu programu The **Duke of Edinburgh's** International Award

1933 - 1956 - 1958 - 1969 - 1980 - 1988 - 2007 - 2012 – 2015 - 2018



Kurt Hahn
židovský pedagóg
utiekol do Veľkej Británie z Nemecka
založil Gordonstoun, školu v Škótsku

1933 - 1956 - 1958 - 1969 - 1980 - 1988 - 2007 - 2012 – 2015 - 2018



Kurt Hahn
**6 úpadkov
mládeže**

Úpadok **telesnej zdatnosti** (kvôli moderným štýlom pohybu)

Úpadok **iniciatívy a podnikavosti** (kvôli pasivite a konzumácii)

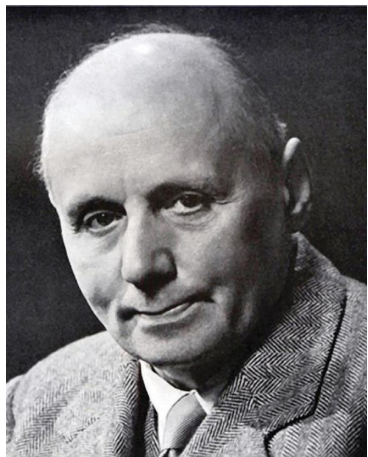
Úpadok **pamäte a predstavivosti** (kvôli hektickosti a nestálosti moderného života)

Úpadok **zručnosti a starostlivosti o talent** (kvôli oslabeniu tradície remeselnej práce)

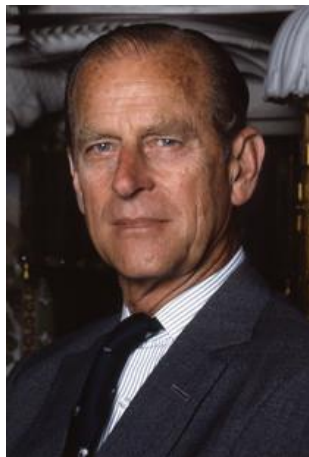
Úpadok **sebadisciplíny** (kvôli jednoduchej dostupnosti simulantov a upokojujúcich prostriedkov)

Úpadok **súcit** (kvôli veľkému zhonu, ktorý ovláda moderný život)

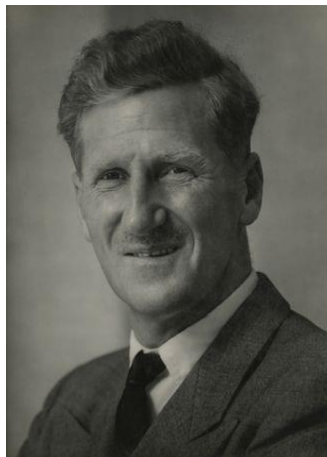
1933 - **1956** - 1958 - 1969 - 1980 - 1988 - 2007 - 2012 – 2015 - 2018



Kurt Hahn



vojvoda
z Edinburghu



lord John Hunt

chlapci
15 – 18 rokov
len Veľká Británia



1933 - 1956 - **1958** - 1969 - 1980 - 1988 - 2007 - 2012 – 2015 - 2018

program otvorený aj pre dievčatá
formálne však odlišný pre dievčatá a pre chlapcov



1933 - 1956 - 1958 - **1969** - 1980 - 1988 - 2007 - 2012 – 2015 - 2018

program pre chlapcov a pre dievčatá bol zlúčený
(začali robiť to isté)



1933 - 1956 - 1958 - 1969 - **1980** - 1988 - 2007 - 2012 – 2015 - 2018

vekový limit 14 - 24 rokov



BRONZ



STRIEBRO



ZLATO

ŠPORTOVÁ AKTIVITA

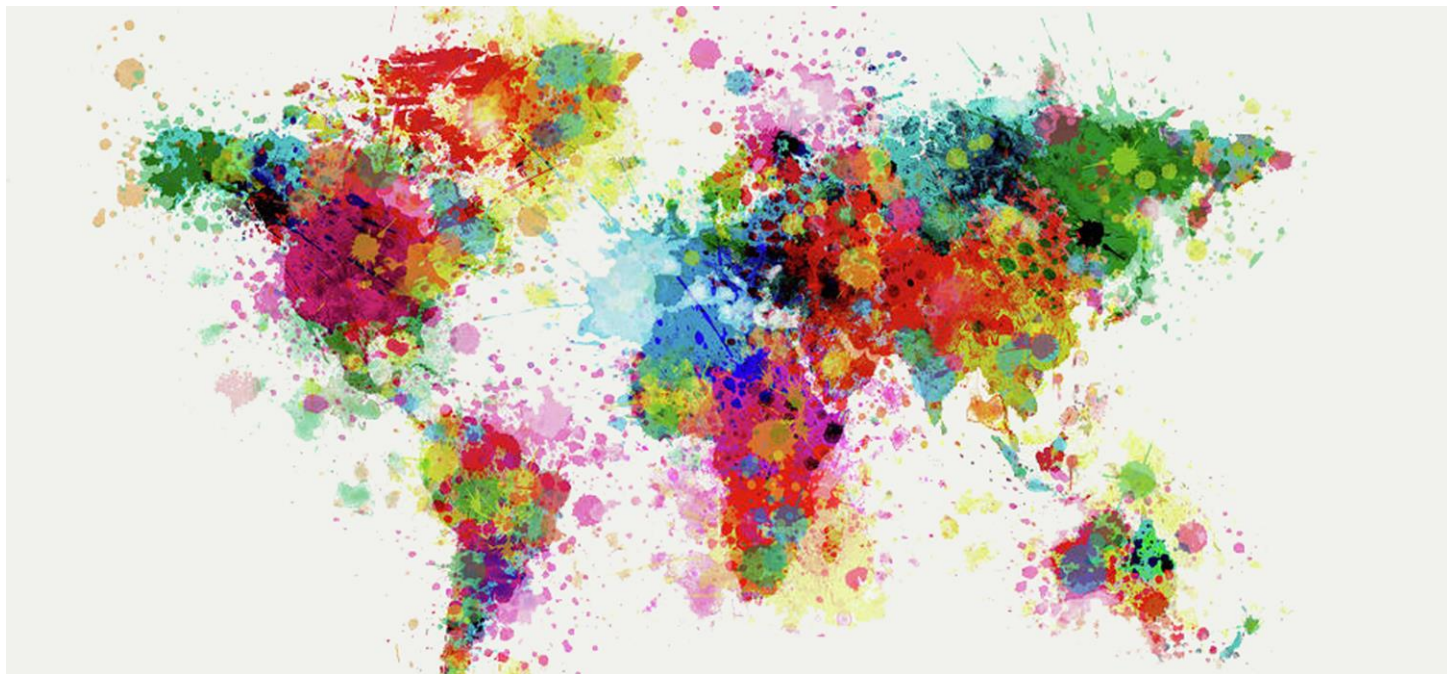
DOBRODRUŽNÁ
EXPEDÍCIA

DOBROVOĽNÍCTVO

ROZVOJ TALENTU

1933 - 1956 - 1958 - 1969 - 1980 - **1988** - 2007 - 2012 – 2015 - 2018

založená **Medzinárodná nadácia programu**, aby podporovala rast programu mimo Spojené kráľovstvo



1933 - 1956 - 1958 - 1969 - 1980 - 1988 - **2007** - 2012 – 2015 - 2018

program sa objavuje **na Slovensku**
na **British international school** v Bratislave, ktorá je licencovaná
priamo z Londýna



1933 - 1956 - 1958 - 1969 - 1980 - 1988 - 2007 - **2012** – 2015 - 2018



nová vizuálna identita loga
staré logo čierno-bielej holubice bolo
nahradené novým farebným dizajnom



1933 - 1956 - 1958 - 1969 - 1980 - 1988 - 2007 - 2012 – **2015** - 2018

založená **Národná kancelária na Slovensku**
spustenie pilotného projektu, do ktorého sa
zapája 10 organizácií – škôl, neziskových
organizácií či centier voľného času



1933 - 1956 - 1958 - 1969 - 1980 - 1988 - 2007 - 2012 – 2015 - 2018

- **160** zapojených Miestnych centier
- k 26.1.2018 sme mali **2 203** aktívnych účastníkov /2/3 dievčat, vek 2/3– 16-18 r/
- **566** vyškolených Vedúcich 465 je aktívnych
- **406** vyškolených Školiteľov a Hodnotiteľov DE, z čoho 348 je aktívnych
- **626** mladých ľudí naplnilo svoje ciele v 3 oblastiach, zvládlo expedíciu a **získalo** od založenia DofE na Slovensku **bronzové alebo strieborné ocenenie**

PRINCÍPY - #1 INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

Každý účastník programu si vyberá aktivity a stanovuje si ciele podľa **svojich záujmov a možností**.

Začne **na úrovni, ktorá mu vyhovuje najviac** a program môže plniť tak dlho, ako bude chcieť (s prihliadnutím na vekový limit a požiadavky úrovne).

PRINCÍPY - #2 NESÚŤAŽIVOSŤ

Absolvovanie programu
je osobnou výzvou, nie súťažou s ostatnými.

Program je šitý na mieru osobnej situácii,
schopnostiam a záujmom každého účastníka,
takže individuálne výkony nemožno medzi sebou
porovnávať.

PRINCÍPY - #3 DOSTUPNOSŤ PRE VŠETKÝCH

Program môže so správnou podporou a inšpiráciou **absolvovať každý** vo vekovom rozmedzí od 14 - 24 rokov **bez ohľadu na počiatočné schopnosti, pohlavie, pôvod alebo miesto pobytu.**

PRINCÍPY - #4 DOBROVOL'NOSŤ

Aj keď program môže byť ponúkaný v rámci školy, pracoviska, výchovy či mimoškolských aktivít, **účasť v programe je vždy slobodnou voľbou** mladého človeka, ktorý si na aktivity v rámci programu vyhradí časť svojho voľného času.

PRINCÍPY - #5 DÔRAZ NA ROZVOJ

Program podporuje **osobnostný a sociálny rozvoj** mladých ľudí. Účastníci programu získavajú cenné skúsenosti a zručnosti užitočné pre život, posilňujú sebavedomie a lepšie spoznávajú svoje okolie, vďaka čomu sa z nich stávajú zodpovední dospelí ľudia.

PRINCÍPY - #6 VYVÁŽENOSŤ A KOMPLEXNOSŤ

Program poskytuje **vyvážený rámec**, v ktorom účastník pracuje na svojom tele i mysli a rozvíja tiež pocit spolupatričnosti so svojím okolím. To všetko najmä vďaka zapojeniu do radu aktivít **v piatich odlišných oblastiach programu.**



PRINCÍPY - #7 RASTÚCE NÁROKY

Každá úroveň programu postupne vyžaduje od účastníka **viac** času, zapojenia a zodpovednosti.

PRINCÍPY - #8 INŠPIRÁCIA K CIEĽAVEDOMOSTI

Program mladých ľudí inšpiruje, aby prekonávali svoje očakávania. Účastníci programu sú vedení k tomu, aby si **stanovili svoje vlastné ciele**, snažili sa ich splniť, a v priebehu programu sa tak zdokonalili.

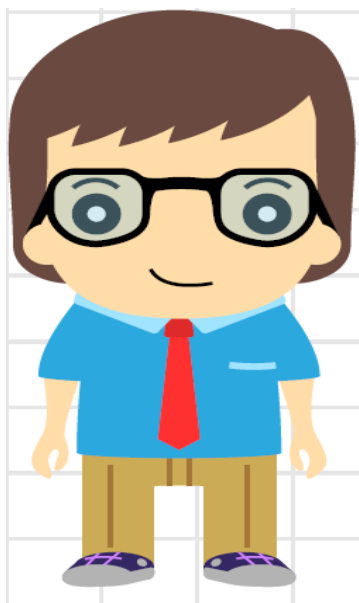
PRINCÍPY - #9 DLHODOBOŠŤ

Program nemožno splniť s krátkodobým zápalom nadšenia. Je potrebné **odhodlanie a vytrvalosť**, aby sa účastníci všetkým aktivitám dokázali venovať dlhodobo.

Účastníci sú tiež vedení k tomu, aby v aktivitách pokračovali aj **nad rámec programu**.

PRINCÍPY - #10 ZÁBAVNOSŤ

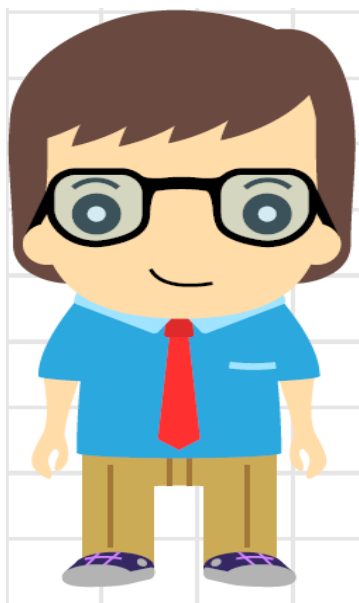
Program by mal účastníkom aj ich vedúcim prinášať
radosť, naplnenie a uspokojenie.



Vedúci programu (skupiny mladých)

- osoba, ktorá má na starosť skupinu účastníkov programu (doporučený počet na jedného Vedúceho je cca 10 účastníkov)
- pomáha účastníkom s výberom aktivít pre jednotlivé oblasti, podporuje ich v plnení programu a získava nových záujemcov
- pomáha nastavovať ciele
- vedie mladých
- musí absolvovať školenie Vedúcich programu
- môže byť aj Hodnotiteľom aktivity v ORB

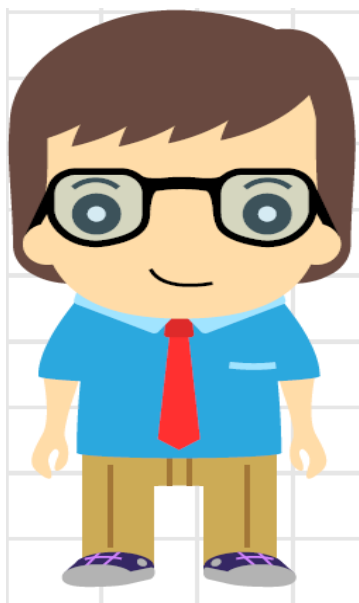
ROLY DOSPELÝCH OSÔB V PROGRAME



Koordinátor

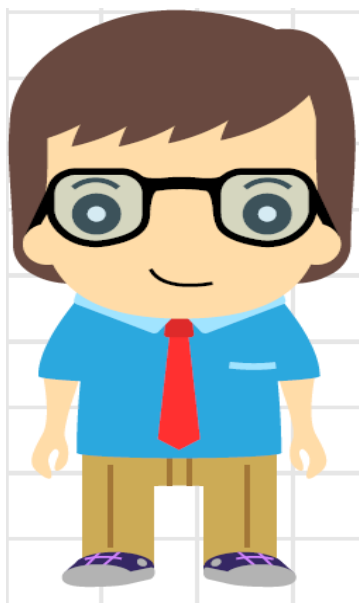
- osoba, ktorá zaistuje chod programu na Miestnom centre a je kontaktnou osobou pre NK
- osoba zodpovedná za všetku administratívu spojenú s programom
- hlavná kontaktná osoba pre účastníka, tzv. „studnica informácií a noviniek“
- môže byť súčasne Vedúcim programu, mentorom aktivít a Školiteľom či Hodnotiteľom expedície
- musí absolvovať minimálne školenie Vedúcich programu a školenie Koordinátorov

ROLY DOSPELÝCH OSÔB V PROGRAME



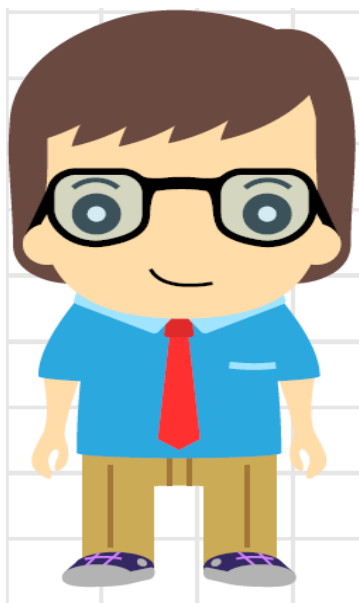
Mentor activity

- odborník, ktorý účastníkov vedie v určitej oblasti (tréner futbalu, učiteľ hudby...)
- nemal by byť členom rodiny účastníka
- môže ním byť aj Koordinátor, Vedúci programu či Školiteľ / Hodnotiteľ
- nemusí absolvovať školenie a v podstate nemusí mať s programom nič spoločného
- môže byť aj Hodnotiteľom aktivity v ORB



Školiteľ Dobrodružnej expedície

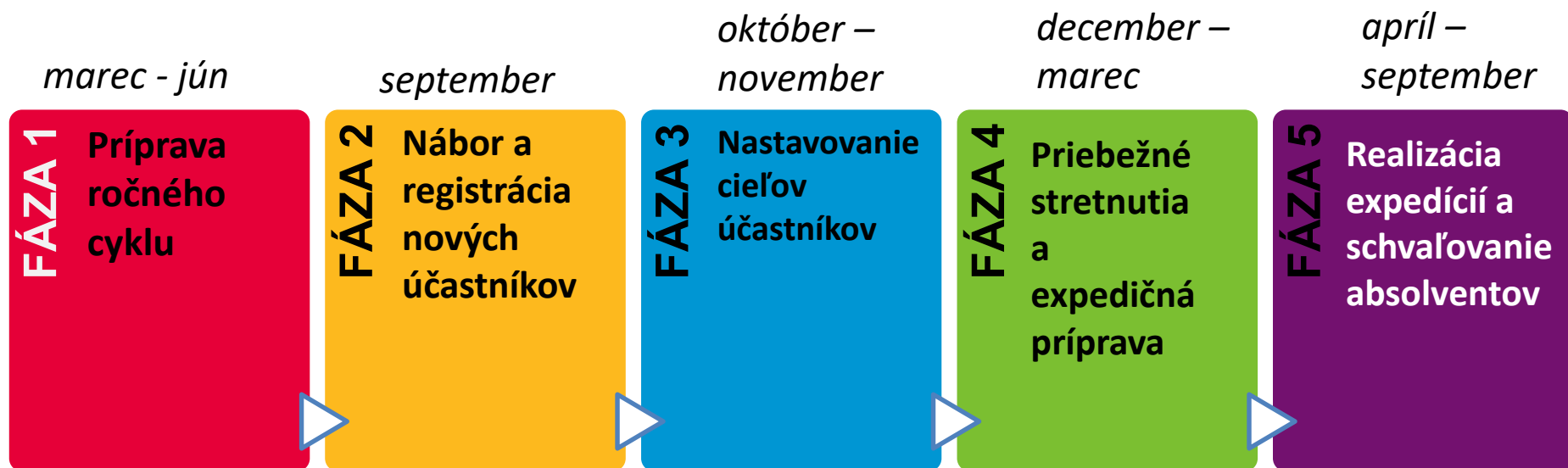
- pripravuje skupinu na expedíciu a je zodpovedný za ich výcvik
- zúčastňuje sa cvičnej aj kvalifikačnej expedície
- môže ním byť Vedúci Programu
- musí absolvovať školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružnej expedície programu
- baví ho outdoor/turistika



Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície

- nestranne hodnotí činnosť účastníkov pri expedícii a rozhoduje o (ne)splnení tejto časti programu
- na svojom Miestnom centre môže hodnotiť iba bronzové a strieborné expedície, zlaté expedície iba pri skupinách z iných Miestnych centier
- musí absolvovať školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružnej expedície programu
- baví ho outdoor/turistika

ROČNÝ CYKLUS FUNGOVANIA PROGRAMU DOFE NA MIESTNYCH CENTRÁCH



ROČNÝ CYKLUS FUNGOVANIA PROGRAMU DOFE NA MIESTNYCH CENTRÁCH

PRÍPRAVA ROČNÉHO CYKLU

Monitorovacie stretnutie k licencií

Predĺženie licencie

Plán (ambícia) centra v ďalšom školskom roku

Dohoda o priebežných spoločných stretnutiach Vedúcich a Expedičákov

Náborové aktivity pre nových Vedúcich a Expedičákov (časť 1)

Náborové aktivity pre nových účastníkov (časť 1)

marec - jún

Priebežné stretnutia Vedúcich a Expedičákov s

Koordinátorom

Priebežné stretnutia Vedúcich s účastníkmi

ROČNÝ CYKLUS FUNGOVANIA PROGRAMU DOFE NA MIESTNYCH CENTRÁCH

NÁBOR A REGISTRÁCIA NOVÝCH ÚČASTNÍKOV

Náborové aktivity pre nových účastníkov (časť 2)
Náborové aktivity pre nových Vedúcich a Expedičákov (časť 2)
Registrácia účastníkov do ORB a online platby za účastníkov
Školenia – Vedúci programu

Priebežné stretnutia Vedúcich a Expedičákov s
Kordinátorom
Priebežné stretnutia Vedúcich s účastníkmi

september

ROČNÝ CYKLUS FUNGOVANIA PROGRAMU DOFE NA MIESTNYCH CENTRÁCH

NASTAVOVANIE CIEĽOV ÚČASTNÍKOV

Nastavenie cieľa pre hlavnú oblasť
Nastavenie cieľa pre ostatné oblasti
Dohoda Vedúcich programu o priebežných stretnutiach s účastníkmi
Dohodnuté termíny expedícií
Školenia – Školiteľ a Hodnotiteľ expedície

október – november

Priebežné stretnutia Vedúcich a Expedičákov s Koordinátorom
Priebežné stretnutia Vedúcich s účastníkmi

ROČNÝ CYKLUS FUNGOVANIA PROGRAMU DOFE NA MIESTNYCH CENTRÁCH

PRIEBEŽNÉ STRETNUTIA A EXPEDIČNÁ PRÍPRAVA

Aktualizácia informácií o Miestnom centre Koordinátorom
Platba členského príspevku Miestnym centrom
Príprava na expedície

Priebežné stretnutia Vedúcich a Expedičákov s
Koordinátorom

Priebežné stretnutia Vedúcich s účastníkmi

december – marec

ROČNÝ CYKLUS FUNGOVANIA PROGRAMU DOFE NA MIESTNYCH CENTRÁCH

REALIZÁCIA EXPEDÍCIÍ A SCHVAĽOVANIE ABSOLVENTOV

apríl – september

Realizácia cvičných expedícií
Realizácia kvalifikačných expedícií
Schválenie účastníkov Národnou kanceláriou
Účasť na ceremónii

Priebežné stretnutia Vedúcich a Expedičákov s
Koordinátorom
Priebežné stretnutia Vedúcich s účastníkmi

NÁBOROVÉ AKTIVITY PRE NOVÝCH ÚČASTNÍKOV

Tím DofE na Miestnom centre v Kocúrkove začal s náborom nových účastníkov už v júni. Vedúci programu spolu s aktuálnymi účastníkmi v programe, ktorí sú už len krok od úspešného ukončenia úrovne spravili po skupinkách krátke predstavenie programu na triednických hodinách v triedach koncom šk. roka. Študenti počas náboru zistili, na koho sa do konca roka v prípade ďalších otázok a záujmu môžu obrátiť. Viacerí z nich túto možnosť aj využili. Na konci prezentácie boli účastníkom rozdane motivačné dotazníky, v ktorých si môžu sformulovať prvé nápady cieľov. Cez letné prázdniny mali následne dosť času na premyslenie si svojich potencionálnych cieľov a v septembri už viacerí prišli s konkrétnou predstavou. Takýto skorý nábor tiež zabezpečil, že pri predstavovaní programu v septembri pred celou školou, už väčšina študentov vedela o čom program je a rýchlejšie na ponuku zapojenia sa zareagovali. Vedúcim programu to následne ušetrilo čas strávený nastavovaním cieľov.

1. Ktoré prvky z tohto náboru by sa podľa vás oplatilo uplatniť aj na vašom MC? Prečo?
2. Uľahčenie ktorých fáz môže júnový nábor priniesť? Prečo?
3. Ako by ste na vašom MC dokázali júnový nábor zabezpečiť?
Čo a kedy by ste museli spraviť pre to, aby bol júnový nábor na vašom MC zrealizovateľný?

NASTAVENIE CIEĽA PRE HLAVNÚ OBLASŤ A PRE OSTATNÉ OBLASTI

Vedúci programu z Miestneho centra vo Veľkej Mači od náboru účastníkov do DofE nemali pravidelné spoločné stretnutia. V decembri sa po dlhšom čase stretli a zistili, že nie všetci Vedúci majú k dispozícii vyzbierané účastnícke príspevky (ktoré neboli platené cez PayPal) a že niektorí Vedúci dokonca nemajú registrovaných pár účastníkov. Dve Vedúce programu síce účastníkov registrovaných mali, no niektorí z nich nemali stanovený cieľ ešte ani v hlavnej oblasti. Termíny expedícií síce boli stanovené už dávno, no nie sú k nim priradené expedičné skupiny. Blížia sa vianočné prázdniny, takže najskôr sa táto situácia začne riešiť až v januári.

1. Prečo je dôležité, aby sa Vedúci programu spolu pravidelne stretávali?
2. Prečo je dôležité, aby účastníci boli zaregistrovaní k 30.9?
3. Prečo je dôležité, aby účastníci začali s nastavovaním hlavného cieľa?
4. Uvedte dôvody, prečo je dôležité aby všetky ostatné ciele boli stanovené k 30.11.
5. Ako sa táto situácia dá vyriešiť tak, aby účastníci dokončili svoju úroveň načas a stihli tak ceremóniu? Aké opatrenia musia byť kvôli tomu prijaté?

REALIZÁCIA AKTIVÍT V JEDNOTLIVÝCH OBLASTIACH

Bronzoví účastníci si poctivo nastavili cieľ v hlavnej oblasti do 31.10 a ciele pre ostatné oblasti do 30.11. Zaspali však na vavrínoch a na svojom hlavnom ciele začali pracovať až tesne pred vianočnými prázdninami. Ďalší týždeň-dva im trvalo, kým sa aktivitám začali po vianočnom ničnerobení znova venovať. S príchodom chrípkovej sezóny opäť niektorí z nich vypadli na dva týždne z tempa. Po jarných prázdninách a ďalšom výpadku sa zbadali, že ešte majú naozaj ďaleko k dokončeniu hlavného cieľa ale aj ostatných cieľov. Zároveň už musia pilne pracovať aj na príprave expedícií, takže podmienky sa im len sťažujú. Dokončenie úrovne načas vyzerá byť stále viac a viac v nedohľadne, čo účastníkov značne demotivuje a ich tempo v napĺňaní cieľov klesá. S ubúdajúcou motiváciou a nasadením účastníkov sú dokonca ohrozené minimálne počty účastníkov na vytvorenie expedičných skupín.

1. Akým spôsobom by Vedúci programu mohli takejto situácii predísť? V ktorej fáze by sa danej situácii dalo predísť?
2. Všetci sme ľudia, každému z nás sa niekedy nechce, každý z nás môže niekedy ochoriť. Ako však možno zabezpečiť, že napriek takýmto prekážkam a výpadkom účastníci nestratia motiváciu a svoju úroveň stihnú dokončiť načas?
3. Aká by mala byť v takejto situácii úloha Koordinátora?

ČLENSKÉ PRÍSPEVKY

Úroveň programu	Mesačný príspevok v EUR	Počet mesiacov v DoE	Príspevok od 1.1.2019	Príspevok do 31.12.2018
 Bronzová úroveň	5 €	6	30 €	24 €
 Strieborná úroveň	5 €	6	30 €	21 €
	3,75 €	12	45 €	42 €
 Zlatá úroveň	3,75 €	12	45 €	36 €
	3,33 €	18	60 €	54 €

Ak Miestne centrum v rámci uplynulého roka finančne podporilo nákup:

1. materiálu pre plnenie niektorej z oblastí u účastníka DofE v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii,
2. expedičný materiál pre účastníka v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii,
3. expedičný materiál pre bežného účastníka,

môže požiadať o **DofE Štipendium vo forme refundácie časti nákladov Národnou kanceláriou.**

Maximálna výška refundácie = **200€ /ROK /1 MC.**

Refundáciu príslušnej časti nákladov za uplynulý rok zrealizuje jedenkrát ročne, najneskôr do 31. marca aktuálneho roka za uplynulý rok.

Oblasti podpory a výška refundácie je uvedená v nasledujúcej tabuľke:

Oblasť podpory	Refundácia nákladov vo výške
Materiál pre plnenie niektorej z oblastí u účastníka v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii	90 %
Expedičný materiál pre účastníka v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii	90 %
Expedičný materiál pre bežného účastníka	25 %

- V prvom zápise v ORB pri začatí novej aktivity, zaráta ORB účastníkovi vždy iba jednu hodinu aktivity bez ohľadu na to, koľko hodín účastník uvedie.
- Pri zápise sa vždy zaráta jedna hodina za týždeň bez ohľadu na to, koľko hodín navyše sa aktivite účastník venoval.
- Ak účastník ochorie a napr. 3 týždne nič neurobí, môže si spraviť aktivitu trvajúcu dve, tri alebo štyri hodiny a systém mu spätne zaráta predchádzajúce týždne podľa toho koľko hodín spravil. Ak si spraví napr. 3 hodinovú aktivitu zaráta mu to za súčasný týždeň + 2 predchádzajúce. Maximum však **4 hodiny/4 týždne**.
- **Účastník si nemôže hodiny nadrobiť dopredu no môže si ich spätne dorobiť** ak napríklad ochorel alebo sa zranil alebo bol s rodičmi na letnej dovolenke a nemohol sa aktivitám venovať.
- Ak sa vyskytne nelogický výpočet v ORB, prosím informujte Národnú kanceláriu (napr. účastníkovi sa podarí splniť oblasť do 1 mesiaca).
- V novom ORB sa týždne počítajú od pondelka do nedele, preto ak účastník uvedie, že robil aktivitu v nedeľu a ďalší zápis je z pondelka, nová ORB bude počítat 2 hodiny, pretože záznamy boli vložené do rôznych kalendárnych týždňov. Ak však zapíše hodinu v pondelok aj v nedeľu v ten istý týždeň, zaráta mu to iba 1 hodinu.

VEDENIE ÚČASTNÍKOV

Vedúci programu je	Vedúci programu nie je
dobrý poslucháč	psychoterapeut
kritický priateľ	rýpač
poradca	spasiteľ
role model	babysitter
tvorca sietí „networker“	bankomat
kouč	rodič
motivátor	príjemný kolega

VEDENIE ÚČASTNÍKOV

Určite robte	Určite nerobte
Oceňte akékoľvek signály pokroku	Myslite si, že všetko sa zmení za jednu noc
Pozorne počúvajte	Skočte rovno na riešenia
Pýtajte sa dobré otázky	Posudzujte
Zdieľajte svoje myšlienky a pocity	Zabúdajte, že komunikovanie znamená aj počúvanie
Vždy prídte na čas	Snažte sa byť rodičom
Robte všetko pre to, aby ste boli dobrým príkladom	Rozprávajte o veciach, ktoré nie sú relevantné (radi sa počúvajte)
Rešpektujte hodnoty a životný štýl mentorovaného	Vtláčajte vaše presvedčenia a hodnoty mentorovanému

VEDÚCI PROGRAMU



dobrý poslucháč
kritický priateľ
poradca
vzor
motivátor

MODEL GROW

Existujú viaceré modely mentoringu/koučingu, jedným z tých známejších je **model GROW**.

G (goal) – cieľ: Zameranie na ciele a na problém - to, čo chce klient zmeniť (s čím prichádza).

R (reality) – realita: Zameranie na preskúmanie súčasnosti, na povahu problému.

O (opportunities/ options) – príležitosti: Preskúmavanie možností rozhodnutí a správania, ktoré by mohli viesť k riešeniu/k cieľu.

W (will/ what next/ way forward) – vôľa/ čo ďalej/ cesta v pred: Zameranie na konkrétne kroky, na prípadné prekážky a ich prekonanie.



MODEL GROW

The GROW Model

G

GOAL

What do you
want?

R

REALITY

Where are
you now?

O

OPTIONS

What could
you do?

W

WAY

What will
you do?



KONKRÉTNOSŤ /Specific/

je jasné, čo sa má dosiahnuť

MERATEĽNOSŤ /Measurable/

musí byť určené ako určíme mieru úspechu

ODSÚHLASENIE /Agreed/

s človekom, ktorý bude vykonávať úlohy v rámci realizácii cieľa a s každým koho sa dosiahnutie cieľov týka

REÁLNOSŤ /Realistic/

ciele sa majú dosiahnuť v rámci obmedzených možností

ČASOVÉ VYMEDZENIE /Time related/

čas plánovanej úlohy na dosiahnutie cieľa



METODIKA STANOVOVANIA CIEĽOV

MIMIMÁLNE ŠTANDARDY

ĎALŠIE ODPORÚČANIA (VOLITELNÉ)

BRONZOVÁ ÚROVEŇ

- Cieľ v rozvoji talentu /športe musí mať jasne popísaný začiatkový stav
- Cieľ v rozvoji talentu /športe musí mať jasne popísaný merateľný konečný stav. Dofák musí uviesť do cieľa realistickú verziu konečného stavu. Ak má účastník vyššiu ambíciu, môže uviesť do znenia cieľa aj tú.
- Pre dobrovoľníctvo musia byť jasne popísané a) problém / potreba, b) riešenie a aktivity (čo chce urobiť účastník pre vyriešenie problému / potreby)
- Pri každej oblasti musí mať účastník v ORB uvedeného mentora oblasti
- Musí byť dodržaný princíp komplexnosti (nie podobné aktivity v oblasti dobrovoľníctva, rozvoja talentu a športu)
- Cieľ musí byť relevantný vzhľadom na danú oblasť

SMART cieľ

METODIKA STANOVOVANIA CIEĽOV

MIMIMÁLNE ŠTANDARDY

ĎALŠIE ODPORÚČANIA (VOLITELNÉ)

STRIEBORNÁ ÚROVEŇ

- Všetky minimálne štandardy z bronzovej úrovne
- Pre dobrovoľníctvo musia byť jasne popísané a) problém / potreba, b) riešenie c) dopad na účastníka (čo to účastníkovi dá?)
- Musí byť uvedený dôvod, prečo si účastník vybral túto aktivitu, prečo je preňho cieľ atraktívny / aký má cieľ prínos pre jeho ambície a budúcnosť

Opísané špecifické a
merateľné míľniky pri
dlhšie trvajúcich oblastiach

METODIKA STANOVOVANIA CIEĽOV

MIMIMÁLNE ŠTANDARDY

ĎALŠIE ODPORÚČANIA (VOLITELNÉ)

ZLATÁ ÚROVEŇ

- Všetky minimálne štandardy zo striebornej a bronzovej úrovne
- Musia byť opísané špecifické a merateľné míľniky

Výnimočný "extra super"
cieľ





PRÍKLADY CIEĽOV NA BRONZOVEJ ÚROVNI

- **Športová aktivita:** Momentálne dokážem zaplávať kraulom 500m za 20 minút, chcela by som zaplávať kraulom 500m za 10 minút.
- **Rozvoj talentu:** Teraz dokážem zahrať 4 akordy na gitare sprevádzané 2 jednoduchými druhmi rytmu. Chcel by som sa naučiť zahrať 16 rôznych akordov na gitare (durových a molových), 4 druhy rytmu a dokázať zahrať 3 rôzne rockové piesne (Stairway to Heaven, Californication a In the End).
- **Dobrovoľníctvo:** Deti s mentálnym a fyzickým postihnutím sa často boja nových ľudí vo svojom okolí. Preto sa im chcem raz týždenne venovať a pripravovať pre nich rôzne voľnočasové a kreatívne aktivity.



PRÍKLADY CIEĽOV NA STRIEBORNEJ ÚROVNI

- **Športová aktivita:** Vybral som si cieľ prejsť na bicykli naraz 60 km. Momentálne prejdem naraz 28 km aj to s veľkým vypätím síl. Môj veľký sen je v dospelosti absolvovať triatlon.
- **Rozvoj talentu:** Nikdy som netancovala a napriek tomu, že cítim, že tanec nie je moja prirodzená danosť, chcela by som sa naučiť základné kroky 6 spoločenských tancov (walz, valčík, polka, jive, quick - step a foxtrot). Momentálne neviem zatancovať ani jeden a navyše na parkete som veľmi hanblivá.
- **Rozvoj talentu :** Chcel by som naprogramovať aplikáciu, ktorá by sumarizovala náučné chodníky v našom okolí. Odmala ma veľmi baví turistika. Chcel by som ísť študovať informatiku, a preto verím, že mi tento cieľ pomôže aj v rozvíjaní IT schopností, navyše v tom, čo ma baví. Momentálne viem naprogramovať veľmi jednoduché aplikácie, v tejto by som chcel oproti predchádzajúcim aplikáciám zlepšiť jej priehľadnosť a celkovo user interface, použiť štandardný kód, zabezpečiť vysokú výkonnosť a nerozbitnosť aplikácie.



PRÍKLADY CIEĽOV NA STRIEBORNEJ ÚROVNI

- **Dobrovoľníctvo:** Vo svojom okolí stretávam seniorov, ktorí nemajú kultúrny program a nudia sa, preto by som rád hodinu týždenne venoval tomu, že sa budem s nimi stretávať a vytvárať im pravidelný kultúrny program. Toto chcem zrealizovať v Senior Centre v Starom Meste. Verím, že táto skúsenosť ma naučí trpezlivosti a empatii smerom k starším ľuďom a ich spôsobu života.



PRÍKLADY ÚVAHY NAD MIĽNÍKMI NA ZLATEJ ÚROVNI

Príklad úvahy od vízie k detailom:

- Dofáčka chce zabehnúť polmaratón za 2 hodiny. Tento cieľ má nastavený na 12 mesiacov. Momentálne zabehne 4km a trvá jej to 35 min. Cieľ môže byť nastavený tak, že po 3 mesiacoch má zabehnúť 8km pod 45 min a po 6 mesiacoch 10 km pod 50 min atď.
- Dofák chce vyrobiť krátkometrážny film na tému “Šikana v škole” a cieľ má nastavený na 12 mesiacov. Po 3 mesiacoch teda môže mať scenár, po 5 mesiacoch vybratých hercov a miesto, po 7 mesiacoch hotové natáčanie, atď.



PRÍKLADY ÚVAHY NAD MIĽNÍKMI NA ZLATEJ ÚROVNI

Príklad úvahy od ľahšieho cieľa ku komplexnejšiemu:

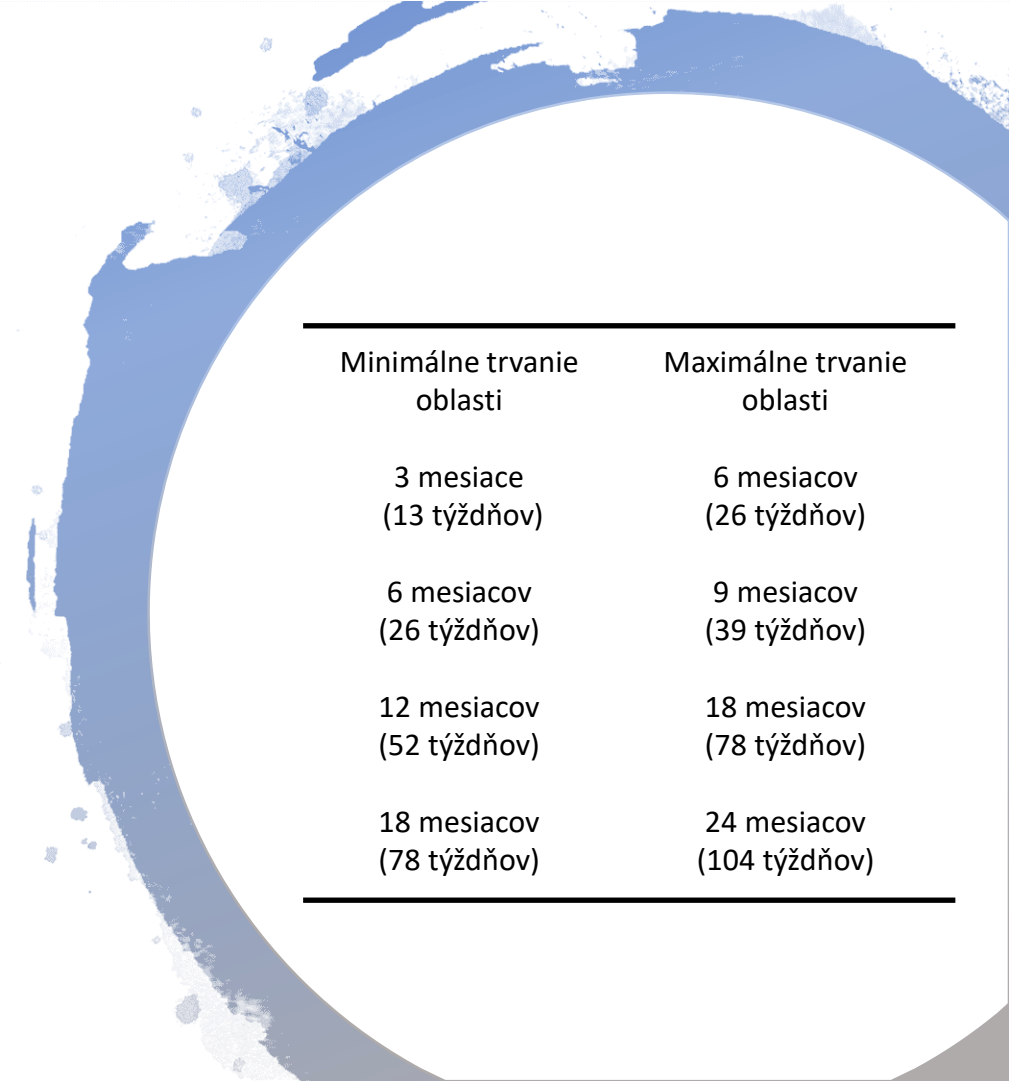
- Dofák má vybranú oblasť hry na husle. Vie, že za 3 mesiace sa naučí priemernú etudu od J. F. Mazasa, ak bude cvičiť hodinu týždenne. Ak by si pridal ďalších 6 mesiacov, dokáže sa naučiť náročný Uhorský tanec číslo 5 s rýchlou rytmikou. Ak by pridal ešte 6 mesiacov, naučí sa zahrať komplexnú Paganiniho skladbu La Campanella.
- Dofáčka cvičí jógu. Vie si predstaviť naučiť sa za 6 mesiacov 12 rôznych pozícií, ktoré sú priemerne náročné, ak by pridal ďalších 6 mesiacov, môže pridať ďalších 7 rôznych náročných pozícií na flexibilitu a stabilitu, pozícia škorpióna a páva, plus 2 typy stojky.
- Dofák má veľmi blízky vzťah k venčeniu psíkov, preto sa rozhodol, že chce túto dobrovoľnícku činnosť vykonávať na všetkých úrovniach DofE. Na bronzovej úrovni si ako cieľ môže zadať pravidelné venčenie psíkov raz do týždňa a starostlivosť o zvieratká v útulku. Na striebornej úrovni môže ponechať tieto aktivity, ale je potrebné zvýšiť komplexnosť, preto si pridá propagáciu útulku medzi spolužiakmi s cieľom dotiahnuť aspoň 4 ďalších kamarátov na dobrovoľnícku činnosť do útulku.



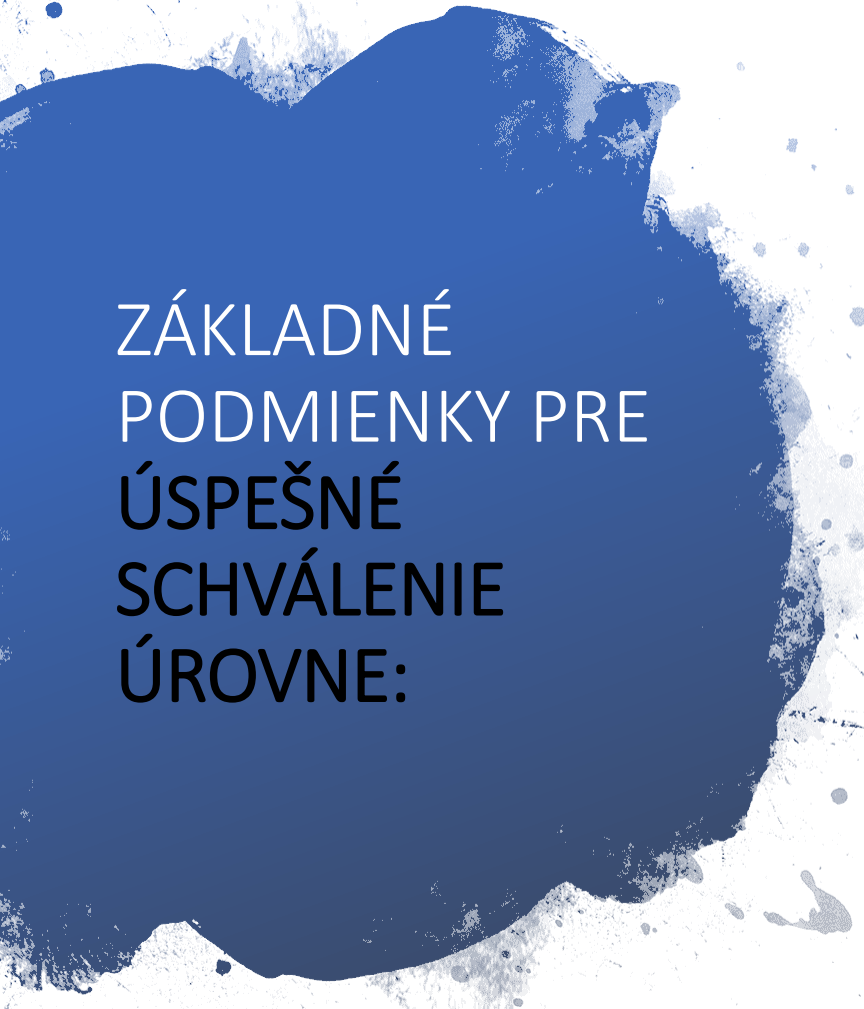
PRÍKLAD CIEĽA NA ZLATEJ ÚROVNI

- (Športová aktivita) Rozhodol som sa absolvovať triatlon, ktorý zahŕňa 1,5 km plávanie, 40km bicyklovania a 10 km behu. Momentálne zaplávam 500m, na bicykli naraz prejdem 25km a zabehnem 7km, ale nie naraz. Tento cieľ budem naplňať 6 mesiacov, po 3 mesiacoch by som chcel zaplávať 1 km, prejsť na bicykli 35 km a zabehnúť 9 km a naraz. Vybral som si tento cieľ, pretože v našej rodine aj môj otec, strýko aj starý otec absolvovali triatlon, preto je pre mňa tento krok pokračovaním rodinnej tradície.

Každá oblasť má stanovenú minimálnu aj maximálnu dobu trvania (viď tabuľka). Cieľ v konkrétnej začatej oblasti má účastník stihnúť ukončiť najneskôr do počtu mesiacov maximálneho trvania tejto oblasti.



Minimálne trvanie oblasti	Maximálne trvanie oblasti
3 mesiace (13 týždňov)	6 mesiacov (26 týždňov)
6 mesiacov (26 týždňov)	9 mesiacov (39 týždňov)
12 mesiacov (52 týždňov)	18 mesiacov (78 týždňov)
18 mesiacov (78 týždňov)	24 mesiacov (104 týždňov)



ZÁKLADNÉ PODMIENKY PRE ÚSPEŠNÉ SCHVÁLENIE ÚROVNE:

- Cieľ nastavený podľa minimálneho štandardu podľa danej úrovne
- Dosiahnutá minimálna dĺžka trvania = 13/26/52/78 hodín v závislosti od úrovne, pričom započítava sa vždy max. 1 hodina za kalendárny týždeň
- Oblasť dokončená do max. povolenej doby trvania podľa danej úrovne (viď tabuľku vyššie)
- Zápisy priamo súvisia s plnením cieľa a je z nich jasne viditeľný stav / progres
- Pri každej oblasti je správa hodnotiteľa
- Cvičná a kvalifikačná expedícia sú zrealizované, nahraté a schválené v ORB a z kvalifikačnej expedície je priložená Správa Hodnotiteľa.

ČO JE TO MOTIVÁCIA?

- Interný alebo externý pohon, ktorý prebudí človeka k akcii.
- Schopnosť iniciovať a pretrvať pri úlohe.
- Využitie 100% svojho času, úsilia, energie a sústredenia sa na konkrétnu úlohu.
- Byť schopný tvrdo pracovať tvárou v tvár prekážkam, nude, únave, stresu a túžbe robiť iné veci.
- Motivácia znamená robiť všetko, čo môžete, aby ste boli tak produktívny, ako je to možné.

ČO JE TO MOTIVÁCIA?

Matica motivácie

	Interná	Externá
Pozitívna	Motivačné faktory: Vášeň, seberealizácia, výzva, spokojnosť, túžba Výsledok: Úspešný, naplnený a šťastný	Motivačné faktory: Finančné ocenenie, bezpečie, profesionálne ocenenie Výsledok: Určitý úspech, určité naplnenie, ale závislé na iných kvôli pretrvávajúcim pocitom úspechu
Negatívna	Motivačné faktory: Strach z neúspechu, pocit menejcennosti a neistoty Výsledok: Úspešný, ale vysoká miera vyhorenia a všeobecnej nespokojnosti aj keď dosiahne úspech	Motivačné faktory: Tlak z rodiny, nestabilný život, finančný tlak Výsledok: Určitý úspech, ale pretrvávajúci pocit úzkosti a nešťastia aj keď dosiahne úspech

Ovplyvňovanie a motivácia

	Nízka energia (pokoj, minimálne gestá, racio)	Vysoká energia (dynamika, silná gestikulácia, emócia)
Tlačím študenta	Presviedčam - Ponúkam svoj pohľad - Ponúkam návrhy a dôvody - Logicky argumentujem	Vyžadujem - Vyjadrujem emócie - Hovorím o tom čo potrebujem - Popisujem možné následky
Ťahám študenta	Som prepojený - Aktívne počúvam - Pýtam sa a skúmam - Reflektujem a sumarizujem - Vytváram spoločný priestor	Inšpirujem - Vytváram víziu - Udržiavam partnerskejší vzťah - Podporujem

Otvorené otázky - začínajúce na „AKO“, „ČO“, „KTORÉ“, „AKÝ“, atď.

- sú neutrálne
- nesnažia sa ovplyvniť partnera
- umožnia nášmu partnerovi hovoriť o sebe, o svojich prianiach
- **umožnia hovoriť** a ktoré, ak budeme vnímavo načúvať, nám môžu poskytnúť cenné informácie o **očakávaní nášho partnera**, t. j. o jeho **motivácii**.

KEDY JE DOBRÉ POUŽÍVAŤ OTVORENÉ OTÁZKY:

- chceme **zapojiť** partnera viac **do rozhovoru**,
- chceme **podporiť** partnera, aby **vyjadril** svoj **názor**,
- chceme **iniciovať** **skutočný rozhovor**,
- chceme **obmedziť** partnerove možnosti ako sa jednoducho **vyhnúť** rozhovoru.

PRÍKLADY NA OTVORENÉ OTÁZKY:

- Čo by bolo pre teba v tejto oblasti zvládnuteľnou výzvou?
- Čo by si chcel stihnúť v danej oblasti do pol roka?
- Ako si na tom teraz a kam by si sa vedel posunúť o pol roka?
- Aký postup by si zvolil za vhodný?
- V čom vidíš prínos toho, že sa naučíš...?
- Kto ti môže pomôcť v tejto oblasti?

Tipy na otázky na hľadanie aktivity

Akým aktivitám sa (už) venuješ?

Aké aktivity robíš? Chceš v nich pokračovať alebo skúsiť nejaké nové?

Čo by Ťa zaujímalo?

Je nejaká aktivita, na ktorú si si doteraz netrúfol?

Čo by si chcel robiť a nikdy ti na to neostal čas? / Neboli k tomu príležitosti?

Čo by si chcel dokázať a za ako dlho?

Je niečo čo chceš skúsiť?

Čo chceš zdokonaľiť?

V čom by si sa chcel zlepšiť? A prečo?

Čo už vieš a môžeš sa v tom ešte zlepšiť?

Čo očakávaš od programu a čo chceš získať?

Čo by si chcel v sebe prekonať?

Čo Ťa baví?

Kam chodíš a čo robíš?

Vieš niečo o dobrovoľníctve?

Kde, ako a komu by si chcel pomáhať? Ktorá oblasť by sa ti páčila?

Tipy na otázky k formulácii cieľov

Je to tvoj cieľ alebo niekoho iného?

Je cieľ zameraný na to, čo chceš dosiahnuť, alebo na to, čomu sa chceš vyhnúť?

Zodpovedá cieľ tvojmu životnému smerovaniu?

Je prepojený s nejakým väčším zámerom?

Premýšľaj, čo môžeš ovplyvniť ...

Čo ti môže zabrániť v dosiahnutí cieľa? A čo s tým môžeš robiť?

Ako zmeriaš svoj postup?

Aké prostriedky / zdroje budeš potrebovať na dosiahnutie tohto cieľa?

Ako skontroluješ / zmeriaš, či si dosiahol(a) svoj cieľ?

Čo všetko urobíš, aby si svoj cieľ dosiahol(a)?

KEDY JE DOBRÉ POUŽÍVAŤ ZATVORENÉ OTÁZKY:

- chceme **získať súhlas** druhej osoby,
- chceme **získať potvrdenie** toho, čo hovoríme,
- chceme viesť rozhovor **stručne**,
- chceme zaistiť **vzájomnú zhodu**,
- chceme partnera **k niečomu prinútiť**.

UMENIE AKTÍVNEHO POČÚVANIA:

- počúvať obsah správy,
- zistiť potenciálne bariéry,
- identifikovať zámer (chcú opisovať, ovplyvňovať alebo komunikovať pocity?),
- reagovanie mimikou alebo rečou tela,
- kontrola verbálneho aj neverbálneho prejavu,
- povzbudzovanie hovoriaceho,
- reakcia na počuté, aby sme dali na vedomie, že sme počúvali.

PRÍPADOVÉ ŠTÚDIE



Zuzka je najmladšia v triede. Keď bola mladšia, presunuli ju vďaka nadpriemerným výsledkom o triedu vyššie. Všetci jej spolužiaci majú 14 a viac rokov a začínajú so svojou Bronzovou Cenou. Vedúci jej povedal, že musí čakať pol roka – do svojich 14tich narodenín, kým bude môcť s programom DofE začať.

Odpoveď: Existuje výnimka, ktorú môže udeliť len národná kancelária – aby mohol účastník začať ak má 13 rokov a 9 mesiacov (pokiaľ jeho rovesníci už všetci mali 14).

Škola XY si chce vyskúšať pilotne program na určitej malej vzorke študentov. Keďže chcú udržať počet účastníkov spočiatku na nižšej úrovni, rozhodli sa spraviť kvíz o programe. Tí, ktorí budú mať dostatočný počet bodov v kvíze sa budú môcť programu zúčastniť.

Odpoveď: Program by mal byť otvorený pre každého, určite by selekcia účastníkov nemala prebiehať na základe ich vedomostí o programe, čo ide proti princípu Dostupnosť pre všetkých. Škola si však vzhľadom na svoje kapacity môže stanoviť max. limit účastníkov, podmienku pre zapojenie si môže stanoviť motivačný list a vziať do programu tých, ktorí sa prihlásia medzi prvými. Pre ostatných môže škola odporučiť zapojiť sa do programu cez najbližšie otvorené centrum.

Rebecca si plní Striebornú úroveň programu na škole. Baví ju dobrovoľníčiť pre Červený kríž. Je nová a musí sa zúčastniť 8 týždňov trvajúceho kurzu prvej pomoci predtým ako sa stane oficiálnym dobrovoľníkom. Vedúci programu jej povedal, že si môže začať značiť aktivity programu až po kurze, keď začne pracovať reálne ako dobrovoľníčka. Rebecca je sklamaná aj keď spočiatku bola veľmi namotivovaná.

Odpoveď: Aj kurz a príprava na kurz by sa mohla počítať do aktivity ak spĺňa princíp Dôraz na rozvoj, Inšpirácia k cieľavedomosti a pomôže účastníčke lepšie naplňať stanovený cieľ. Vedúci ju môže motivovať, aby dobrovoľníčila už počas toho ako sa účastní kurzu.

Ako Rozvoj talentu na Bronzovej úrovni si dal Karol kurz posunkovej reči. Kurz je na strednej škole ako súčasť večerného kurzu pre dospelých. Kurz bude trvať 10 týždňov pred a 10 po vianočných prázdninách. Karol dúfal, že by to mohla byť jeho hlavná aktivita v rámci Rozvoja talentu. Už nejaký čas čakal na to, aby sa kurz otvoril, pretože sa chce posunkovú reč skutočne naučiť. Karolov Vedúci nesúhlasí, keďže ide o aktivitu o 6 týždňov kratšiu ako vyžadovaný minimálny počet týždňov v danej úrovni (26 týždňov). Navyše sa mu nepáči prestávka uprostred.

Odpoveď: Ak je aktivita v súlade s princípmi môže si Karol doplniť aktivity, ktoré budú naplňovať ním stanovený cieľ v rámci aktivity kurzu posunkovej reči.

Fera bavia všetky typy športov a chcel by v rámci Ceny vyskúšať niečo naozaj nové. Vybral si basketbal ako Športovú aktivitu, keďže to je jeho najväčšia láska a chcel by vyskúšať bojové umenie ako Rozvoj talentu. Argumentuje tým, že to vyžaduje veľa talentu a mentálnej disciplíny a to je to, čo si chce cvičiť bojovým umením najviac.

Odpoveď: Šport by nemal byť aj v rozvoji talentu. Rozvoj talentu je vnímaný skôr ako oblasť na získavanie nových informácií a poznania. Ak by sa chcel Fero naučiť o nových technikách bojových umení a napísať o tom prácu, kde by rôzne techniky porovnával, bolo by to možné. Dôležité je v tejto časti klásť dôraz na princíp Vyváženosť a komplexnosť – motivovať účastníka skúsiť si rôzne veci.

Jana má 23 a pracuje na svojej Zlatej Cene. Jana sa zapojila do potápačského klubu a plní si tam Športovú aktivitu. Zistila, že všetci členovia klubu sú pozvaní, aby spoločne strávili jeden týždeň na potápačskom kurze na pobreží. Jana by chcela uznať tento kurz ako Rezidenčný projekt.

Odpoveď: Prostredie pre ňu nie je neznáme. Takýto rezidenčný projekt by nemal byť uznaný.

Juro je študent malej vidieckej strednej školy. Cestuje dosť veľkú diaľku, aby sa dostal do školy. Juro si robí Striebornú Cenu a dohodol sa s Vedúcim, že sa bude starať o čistotu okolia školy v rámci svojho Dobrovoľníctva, aby stíhal cestovať.

Odpoveď: Chýba určite definovaný problém – prečo by chcel robiť práve toto a čo sa tým chce naučiť. Aby to nebolo len robenie dobrovoľníctva pre získanie ceny – je potrebné sa zamyslieť nad dlhodobým dopadom. Otázne je naplnenie princípu Rastúce nároky. Je to pre Jura skutočná výzva?

Mário vedie v rámci Dobrovoľníckej aktivity športový krúžok mladších spolužiakov. Už to robil na Bronzovej a Striebornej úrovni. Snaží sa vás presvedčiť o tom, že bude robiť to isté na Zlatej úrovni bez toho, aby si stanovil cieľ, ktorý by bol výzvou.

Odpoveď: Zlatá úroveň je naozaj niečo extra – cieľ musí byť špecificky sformulovaný a má účastníka priviesť k novému poznaniu alebo skúsenosti. Zároveň to ide proti princípu Rastúce nároky a Inšpirácia k cieľavedomosti.

Výročná reč riaditeľa školy v Hornej Dolnej obsahuje nasledovný úsek: „Deväťdesiat zo sto účastníkov Bronzovej úrovne dokončilo program v minimálnej možnej dobe šiestich mesiacov. Výnimočný počin!“

Odpoveď: Podobné formulácie sú proti princípu Nesúťaživosť a Dostupnosť pre všetkých. Každý kto sa pustí do programu si zaslúži uznanie.

Ctižiadostivá účastníčka chce ísť rovno do Zlatej úrovne programu. Ako aktivity by si rada dala

- a) dobrovoľníctvo v lige proti rakovine, aj tak tam už dávno pomáha
- b) pešiu expedíciu s kamarátmi z turistického krúžku
- c) pokračovanie hrania na klavír, na ktorý už hrá od 7-ich rokov
- d) atletiku ako Športovú aktivitu, keďže je členkou atletického klubu.

Odpoveď: Chýba popísané aké konkrétne ciele by si v rámci zvolených oblastí dala. V zásade by mohla vo všetkom pokračovať, ale musela by si nastaviť výzvu s dôrazom na princíp Rastúce nároky, Inšpirácia k cieľavedomosti... Na expedíciu by mala ísť ideálne s ľuďmi, ktorí plnia DofE + dodržiavať 20 podmienok.

Pracovník s mládežou – Vedúci programu, pomáha svojim účastníkom na Bronzovej úrovni vybrať si čo najvhodnejšiu aktivitu. Účastníčka, ktorá má problémy s učením sa chce pridať do skupiny a začať plniť program. Vedúci programu sa jej snaží vysvetliť, že by to pre ňu bolo príliš náročné.

Odpoveď: Dostupnosť pre všetkých + účastníci sa môžu od seba navzájom veľa naučiť aj keď sú rozdielni.

Účastníčka začala pracovať v azylovom dome na Striebornej úrovni a bola spočiatku veľmi entuziastická. Po dvoch mesiacoch prestala s aktivitou a tvári sa, že sa nič nedeje. V Online knižke však vidíte, že percentá sa dlhodobo nehýbu.

Odpoveď: Určite zistiť čo sa deje. Ak ide o motiváciu, nájsť príčinu a stanoviť novú výzvu. Ak napríklad zatvorili azylový dom – nájsť alternatívnu aktivitu...

Miro nikdy nebol športový typ. Venuje sa IT a kódovaniu. Článok v časopise ho inšpiroval, aby si na Bronzovej úrovni dal ako cieľ Športovej aktivity zabehnúť ultra-maratón Iron man.

Odpoveď: Cieľ by mal byť výzvou, ale zároveň dosiahnuteľný /SMART/ – treba ho motivovať postupne rastúcim nárokom.

Účastníkom ste ako Vedúci programu vybavili niekoľko možností dobrovoľníctva v meste. Stálo vás to veľa úsilia. Domov dôchodcov, detský domov, psí útulok. Skupina troch účastníkov za vami príde, že ich nezaujala ani jedna z ponúk, ktoré ste pre nich pripravili. Chcú pomôcť čistiť les za mestom od odpadkov no nemajú žiadneho mentora, ktorý by im vedel aktivitu odsúhlasiť.

Odpoveď: Program by mal mať k účastníkom Individuálny prístup – zároveň podpora samostatnosti... Každý by si mal sám nájsť aktivity a vybaviť ich s minimálnou podporou. Je to na zvážení vedúceho a koordinátora – ak by si mladí ľudia vyberali a vybavovali sami, môžu sa viac naučiť.

Lucka sa chce naučiť variť a chce si dať ako svoju mentorku svoju mamu. Vedúci s tým nesúhlasí.

Odpoveď: Mentor by nemal byť z rodiny. Ak sa inak nedá je to na zvážení, nakoľko ide o výzvu a odkomunikovať s rodičom, čo chceme u účastníkov rozvíjať.