



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

# Nowoczesny edukator – przewodnik metodyczny

*AI, Design Thinking i wystąpienia publiczne –  
praktyczne metody i narzędzia w pracy z  
dorosłymi słuchaczami*

**OIC POLAND Fundacja Akademii WSEI**  
Lublin, listopad 2025 r.



## Spis treści

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>WSTĘP .....</b>                                                                               | <b>3</b>  |
| <b>1. AI W EDUKACJI: NOWOCZESNE KOMPETENCJE CYFROWE I NARZĘDZIA AI W PRACY EDUKATORA .....</b>   | <b>8</b>  |
| 1.1 Wprowadzenie do modułu .....                                                                 | 8         |
| 1.2 Wprowadzenie do Artificial Intelligence, AI .....                                            | 9         |
| 1.3 Zasady skutecznego promptowania .....                                                        | 12        |
| 1.4 AI w praktyce edukatora – materiały i narzędzia .....                                        | 13        |
| 1.5 Dobre praktyki – wdrożenie narzędzi AI w pracy edukatora .....                               | 16        |
| <b>2. KREATYWNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW – METODA DESIGN THINKING W PRAKTYCE .....</b>            | <b>17</b> |
| 2.1 Wprowadzenie do modułu .....                                                                 | 17        |
| 2.2 Wprowadzenie do metody Design Thinking .....                                                 | 18        |
| 2.3 Empatia i definiowanie problemu .....                                                        | 19        |
| 2.4 Generowanie pomysłów i prototypowanie .....                                                  | 19        |
| 2.5 Testowanie i iteracja (Test & Iterate) .....                                                 | 20        |
| 2.6 Materiały i narzędzia .....                                                                  | 21        |
| 2.7 Dobre praktyki: zastosowanie Design Thinking w edukacji .....                                | 21        |
| <b>3. SKUTECZNA KOMUNIKACJA I WYSTĄPIENIA PUBLICZNE W PRACY EDUKATORA .....</b>                  | <b>23</b> |
| 3.1 Wprowadzenie do modułu .....                                                                 | 23        |
| 3.2 Wprowadzenie do wystąpień publicznych .....                                                  | 24        |
| 3.3 Kluczowe elementy skutecznego wystąpienia .....                                              | 29        |
| 3.4 Informacja zwrotna – jak ją dawać, żeby nie urazić? Jak przyjmować, żeby się rozwijać? ..... | 30        |
| 3.5 Praca z publicznością podczas wystąpień publicznych .....                                    | 40        |
| 3.6 Zastosowanie narzędzi cyfrowych w wystąpieniach publicznych .....                            | 44        |
| 3.7 Dobre praktyki – jak przygotować skuteczną prezentację? .....                                | 47        |

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4. ĆWICZENIA I SCENARIUSZE.....</b>                                        | <b>48</b> |
| 4.1 Ćwiczenia praktyczne: narzędzia AI w pracy edukatora.....                 | 48        |
| 4.2 Warsztat praktyczny: wykorzystanie AI w edukacji dorosłych.....           | 52        |
| 4.3 Ćwiczenia praktyczne: Design Thinking w edukacji dorosłych .....          | 56        |
| 4.4 Warsztat praktyczny: projektowanie rozwiązań metodą Design Thinking.....  | 59        |
| 4.5 Ćwiczenia praktyczne: rozwój umiejętności prezentacji i komunikacji ..... | 62        |
| 4.6 Warsztat praktyczny: wystąpienia publiczne w pracy edukatora .....        | 66        |
| <b>5. Materiały źródłowe i literatura wspierająca moduły przewodnika ....</b> | <b>69</b> |

## WSTĘP

### Misja i działania Fundacji OIC POLAND

OIC POLAND Fundacja Akademii WSEI jest organizacją pozarządową, której początki sięgają 1990 roku.

Skupiamy się na innowacyjnych i kompleksowych rozwiązaniach wspierających rozwój biznesu oraz potencjał ludzi i organizacji. Naszymi odbiorcami są: przedsiębiorstwa, startupy, szkoły i uczelnie wyższe, instytucje otoczenia biznesu, administracja publiczna, organizacje społeczne, osoby bezrobotne i osoby z niepełnosprawnościami.

Co stworzyliśmy:

- Lubelską Akademię WSEI (daw. Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie)
- Niepubliczną placówkę doskonalenia nauczycieli
- Fundusz Pożyczkowy
- Unicorn Hub

### Misja

Inspirujemy i wspieramy rozwój naszych Klientów dzieląc się wiedzą i doświadczeniem. Dostarczamy naszym Klientom i Partnerom innowacyjne metody i narzędzia do realizacji celów.

### Wizja

Jesteśmy pionierami w wyznaczaniu nowych trendów w obszarze przedsiębiorczości i biznesu. Jako zespół ekspertów budujemy i rozwijamy nowoczesny model NGO będąc wiarygodnym Partnerem biznesowym na polskim i międzynarodowym rynku.

### Wartości

- wiarygodność

- profesjonalizm
- rozwój
- innowacyjność
- trwałe relacje

## Nasze obszary działalności

Fundacja koncentruje się na kilku kluczowych obszarach:

- **ROZWÓJ PRZEDSIĘBIORCZOŚCI I INNOWACJI**

Projektuje i realizuje programy inkubacji innowacyjnych pomysłów, wsparcie szkoleniowe i doradcze, pożyczki dla przedsiębiorstw i podmiotów ekonomii społecznej.

- **PODNOŚCENIE KWALIFIKACJI ZAWODOWYCH I ROZWÓJ KOMPETENCJI**

Prowadzi szkolenia i doradztwo dla pracowników firm, instytucji publicznych oraz osób bez zatrudnienia, skoncentrowane na podnoszeniu kwalifikacji zawodowych i kompetencji

- **PRZYGOTOWANIE DO WEJŚCIA NA RYNEK PRACY**

Projektuje i realizuje programy dla uczniów, studentów, absolwentów i nauczycieli, które rozwijają kompetencje potrzebne w pracy.

- **ROZWÓJ SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO**

Zapewnia dostęp do profesjonalnej, bezpłatnej pomocy prawnej i obywatelskiej dla mieszkańców regionu.

- **TWORZENIE INNOWACJE W EDUKACJI**

Projektuje i opracowuje nowoczesne produkty edukacyjne łączące technologie z efektywnymi metodami nauczania, wspierające różne grupy wiekowe i poziomy edukacji.

- **ANALIZY SPOŁECZNO – GOSPODARCZE**

Prowadzi badania i analizy wspierające decyzje strategiczne, obejmujące trendy rynkowe, zachowania konsumentów oraz ocenę wpływu polityk publicznych.

## Jak korzystać z przewodnika?

### Cel i zastosowanie

Przewodnik powstał, aby wspierać edukatorów osób dorosłych w prowadzeniu szkoleń i kursów, oferując praktyczne wskazówki, dobre praktyki oraz sprawdzone metody nauczania.

Służy jako narzędzie do:

- planowania i prowadzenia zajęć edukacyjnych,
- włączania nowoczesnych metod i technologii,
- rozwijania kompetencji kluczowych uczestników,
- inspirowania do tworzenia angażujących materiałów i aktywności edukacyjnych.

### Odbiorcy

Przewodnik został przygotowany z myślą o:

- trenerach i edukatorach osób dorosłych,
- osobach realizujących projekty UE, w tym Erasmus+,
- osobach prowadzących szkolenia i warsztaty w NGO, instytucjach szkoleniowych, szkołach policealnych,
- osobach rozwijających kompetencje kluczowe: językowe, cyfrowe i społeczne.

### Obszary tematyczne przewodnika

Przewodnik został opracowany przez zespół ekspertów OIC POLAND Fundacji Akademia WSEI, bazując na doświadczeniach zdobytych podczas realizacji projektów szkoleniowych i edukacyjnych, w tym projektów **Erasmus+**.

- Rozwój kompetencji cyfrowych (w tym wykorzystanie sztucznej inteligencji),
- Design Thinking w edukacji dorosłych,
- Umiejętności z zakresu wystąpień publicznych.

Każdy rozdział przewodnika można traktować jako samodzielny moduł, który można wykorzystać w całości lub w części, w zależności od potrzeb uczestników.

### Metody stosowane w kursach

W naszych modułach edukacyjnych wykorzystujemy różnorodne metody, które wspierają aktywne uczenie się dorosłych:

- Nauka przez doświadczenie (experiential learning) – uczestnicy uczą się poprzez praktyczne działanie i analizę doświadczeń.
- Aktywizujące metody pracy z dorosłymi – angażujące ćwiczenia, dyskusje, praca w grupach i case studies.
- Refleksja i autorefleksja – stosujemy cykl Kolba, który pozwala uczestnikom analizować swoje doświadczenia i wyciągać wnioski.
- Wykorzystanie narzędzi cyfrowych – nowoczesne aplikacje i platformy wspierają proces uczenia się i umożliwiają praktyczne ćwiczenia online.

### Jak korzystać z przewodnika?

Przewodnik prezentuje praktyczne moduły tematyczne, oparte na doświadczeniach z realizacji kursów edukacyjnych w ramach projektu Erasmus+. Służy jako narzędzie do wdrażania rezultatów mobilności Erasmus+ i może być również wykorzystany przy planowaniu nowych działań szkoleniowych.

Każdy moduł zawiera informacje o:

- tematyce kursu,
- stosowanych metodach nauczania,
- efektach kształcenia i rozwoju kompetencji uczestników.

### Mini-instrukcja dla edukatorów

- Możesz realizować każdy moduł osobno lub połączyć kilka w cykl szkoleniowy.
- Każdy moduł zawiera: cele, opis, teorię, narzędzia i praktyczne wskazówki.

- Używaj materiałów elastycznie – dopasuj je do poziomu i potrzeb grupy dorosłych uczestników.
- W aneksie znajdziesz dodatkowe materiały: ćwiczenia, scenariusze warsztatów oraz listę źródeł.
- Moduły mogą stanowić bazę szkoleń wewnętrznych w organizacji.

## **1. AI W EDUKACJI: NOWOCZESNE KOMPETENCJE CYFROWE I NARZĘDZIA AI W PRACY EDUKATORA**

### **1.1 Wprowadzenie do modułu**

Celem modułu jest rozwój nowoczesnych kompetencji cyfrowych edukatorów oraz nabycie praktycznej umiejętności wykorzystywania narzędzi AI w pracy dydaktycznej. Szczególny nacisk położono na identyfikowanie realnych problemów edukacyjnych i organizacyjnych, które mogą zostać usprawnione dzięki rozwiązaniom opartym o sztuczną inteligencję. Zakłada się także budowanie gotowości do wdrażania innowacji w działaniach szkoleniowych i rozwoju zawodowym.

Kompetencje w obszarze AI traktowane są jako element cyfrowej sprawczości edukatora: pozwalają szybciej przygotowywać materiały, lepiej monitorować proces uczenia się oraz projektować angażujące formy pracy dla uczestników. Moduł wspiera również rozwój krytycznego myślenia i odpowiedzialności w stosowaniu technologii, szczególnie w kontekście danych i wiarygodności informacji.

### **Metody nauczania**

W module wykorzystuje się metody aktywizujące i praktyczne, umożliwiające równoległe rozwijanie kompetencji technologicznych i dydaktycznych. Stosowane są interaktywne lekcje i prezentacje prowadzone w czasie rzeczywistym, w których omawiane są przykłady wdrożeń AI, dobre praktyki oraz typowe ryzyka. Szczególną rolę odgrywa praca na scenariuszach – uczestnicy analizują sytuacje zbliżone do realnych wyzwań zawodowych, a następnie rozwiązują je z użyciem narzędzi cyfrowych.

Wykorzystywana jest także grywalizacja (quizy, mini-wyzwania, zadania punktowane), która podnosi zaangażowanie i pozwala ćwiczyć szybkie podejmowanie decyzji. Stosuje się storytelling oraz kreatywne zadania grupowe, np. tworzenie historii, scenek lub projektów edukacyjnych, które następnie są wspierane przez AI (tekst, grafika, struktura, pytania do refleksji). Uzupełnieniem jest praca projektowa, ukierunkowana na tworzenie gotowych materiałów i rozwiązań do wykorzystania w praktyce.

## Efekty kształcenia

Po ukończeniu modułu uczestnik potrafi wykorzystywać wiedzę merytoryczną z własnej dyscypliny w praktycznych kontekstach z użyciem narzędzi AI. Rozumie, w jaki sposób sztuczna inteligencja może usprawniać pracę edukatora, a także w jakich sytuacjach jej wykorzystanie jest nieadekwatne lub ryzykowne. Uczestnik potrafi tworzyć polecenia (prompty) sterujące pracą modeli językowych oraz udoskonalać je w sposób iteracyjny.

Zakłada się również nabycie umiejętności tworzenia angażujących materiałów dydaktycznych: scenariuszy zajęć, ćwiczeń problemowych, quizów oraz krótkich treści edukacyjnych. Rozwijana jest kompetencja wykorzystania funkcji narzędzi cyfrowych do analizy danych edukacyjnych (np. wyników quizów) oraz wspierania personalizacji uczenia się. Uczestnik potrafi dobrać narzędzia do celów dydaktycznych i zaplanować proces włączenia AI do działań edukacyjnych.

## 1.2 Wprowadzenie do Artificial Intelligence, AI

### Czym jest AI?

Sztuczna inteligencja (AI) to zbiór metod i technologii umożliwiających systemom komputerowym wykonywanie zadań wymagających zwykle ludzkiej inteligencji. Obejmuje m.in. analizę danych, rozpoznawanie wzorców, przetwarzanie języka naturalnego, generowanie tekstów i obrazów oraz automatyzację procesów. W kontekście edukacji szczególną rolę odgrywają modele generatywne, które potrafią tworzyć treści na podstawie zapytania użytkownika i dostarczonych danych.

AI nie jest równoważna z wiedzą ekspercką ani źródłem prawdy. Jest narzędziem probabilistycznym, które generuje odpowiedzi na podstawie wzorców występujących w danych treningowych lub materiałach kontekstowych. Z tego powodu odpowiedzi mogą być pomocne, ale niekiedy nieprecyzyjne lub błędne. Wymagane jest podejście krytyczne i umiejętność weryfikacji.

### Aspekty etyczne

Wykorzystanie AI w edukacji wymaga przestrzegania zasad etycznych, w tym ochrony danych, transparentności oraz unikania dyskryminacji. Szczególnie istotne

jest odpowiedzialne zarządzanie danymi uczestników (np. pracami, wynikami, informacjami osobowymi) oraz ograniczanie ryzyka ujawnienia danych w narzędziach zewnętrznych. Zalecane jest stosowanie podejścia minimalizacji danych – wykorzystywanie wyłącznie informacji niezbędnych do wykonania zadania.

Należy także uwzględniać ryzyko stronniczości algorytmów. Modele AI mogą odtwarzać stereotypy i schematy wynikające z danych, na których były trenowane. W edukacji dorosłych szczególne znaczenie ma neutralność językowa, inkluzyjność oraz unikanie generowania treści wykluczających. Pomocne są mechanizmy weryfikacji, takie jak funkcje typu „Double Check” w Gemini, umożliwiające sprawdzenie odpowiedzi w oparciu o wyniki wyszukiwarki.

### **Dlaczego AI jest ważna w edukacji dorosłych?**

Edukacja dorosłych podlega silnym zmianom wynikającym z transformacji cyfrowej rynku pracy. W wielu branżach wymagania kompetencyjne zmieniają się szybciej niż tradycyjne programy szkoleniowe. AI wspiera ideę uczenia się przez całe życie, ponieważ umożliwia szybki dostęp do wielu źródeł, skracając czas poszukiwań informacji i przygotowania materiałów.

W kontekście „nowego kontraktu społecznego dla edukacji” narzędzia AI pozwalają dostosowywać uczenie się do indywidualnych potrzeb, doświadczeń i tempa pracy osoby dorosłej. Ułatwiają także integrację wiedzy z różnych obszarów, co jest istotne w programach przekwalifikowania, rozwoju zawodowego i uczenia kompetencji przyszłości.

### **Jak AI wspiera edukację dorosłych?**

#### **AI jako narzędzie dla trenera/edukatora**

W pracy edukatora AI może przejmować część zadań przygotowawczych i organizacyjnych, szczególnie tych wymagających czasu, powtarzalności lub przetwarzania dużej liczby informacji. Dzięki temu większa uwaga może zostać skierowana na projektowanie doświadczenia edukacyjnego, pracę z grupą i ocenę jakości uczenia się.

## **Tworzenie materiałów szkoleniowych**

Za pomocą narzędzi generatywnych możliwe jest opracowanie konspektu zajęć, notatek, materiałów instruktażowych, opisów ćwiczeń oraz kart pracy. Treści mogą zostać przygotowane w różnych wariantach: skróconym, rozszerzonym, językowo uproszczonym lub dopasowanym do konkretnego kontekstu zawodowego. Ułatwia to pracę z grupami o zróżnicowanym poziomie i doświadczeniu.

## **Planowanie zajęć i scenariuszy**

AI może wspierać projektowanie struktury zajęć w czasie rzeczywistym, np. na podstawie tematu, czasu trwania oraz profilu uczestników. Możliwe jest generowanie listy celów dydaktycznych, propozycji aktywności oraz zadań podsumowujących. Cenną funkcją jest opracowanie scenariusza w oparciu o materiały źródłowe, np. transkrypcję z nagrania wideo lub zestaw artykułów.

## **Przygotowywanie quizów i prezentacji**

Za pomocą AI można generować zestawy pytań sprawdzających wiedzę i rozumienie: wielokrotnego wyboru, dopasowań, pytań otwartych oraz pytań opartych o scenariusze. AI może także proponować dystraktory (odpowiedzi błędne), które zwiększają jakość testu. W przypadku prezentacji możliwe jest przygotowanie struktury slajdów, kluczowych punktów, a także propozycji ćwiczeń aktywizujących między segmentami treści.

## **Analiza efektów nauki**

W środowisku edukacji cyfrowej AI może analizować wyniki quizów i ocen kształtujących, wskazując obszary wymagające powtórzenia lub doprecyzowania. Ułatwia to podejmowanie decyzji dydaktycznych opartych o dane, a nie wyłącznie o intuicję. Możliwe jest także wykrywanie typowych błędów i projektowanie interwencji dydaktycznych (np. dodatkowe ćwiczenia, mikrolekcje, powtórki).

## **AI jako narzędzie dla słuchacza**

W edukacji dorosłych AI jest szczególnie przydatna jako narzędzie wspierające samodzielną pracę uczestnika między zajęciami oraz w procesie

utrwalania wiedzy. Osoby dorosłe często uczą się „w przerwach” – po pracy, w weekendy, w krótkich sesjach czasowych. AI ułatwia organizację tej nauki, a także umożliwia szybsze rozwiązywanie problemów poznawczych.

### **Indywidualizacja tempa nauki**

AI pozwala dopasować tempo i poziom trudności treści do potrzeb uczestnika. Materiał może zostać rozbity na krótkie jednostki (mikrolearning), uzupełniony o dodatkowe przykłady lub uproszczone wyjaśnienia. Uczestnik może zadawać pytania w sposób naturalny i uzyskiwać odpowiedzi natychmiast, bez konieczności przeszukiwania wielu źródeł.

### **Tłumaczenia i podpowiedzi językowe**

Narzędzia AI oferują natychmiastowe tłumaczenia oraz wsparcie językowe. Ułatwia to pracę z osobami wielojęzycznymi oraz wzmacnia inkluzywność. AI może wyjaśniać pojęcia w prostym języku, proponować synonimy oraz dostosowywać styl wypowiedzi do kontekstu (formalny, zawodowy, akademicki).

### **Feedback po ćwiczeniach**

AI może pełnić funkcję szybkiego informatora zwrotnego: wskazywać błędy, proponować poprawki, zadawać pytania naprowadzające oraz sugerować alternatywne rozwiązania. Istotne jest, aby feedback był traktowany jako element procesu uczenia się, a nie wyrocznia. Zalecane jest wdrażanie modelu iteracyjnego: próba → informacja zwrotna → poprawa → ponowna próba.

## **1.3 Zasady skutecznego promptowania**

Promptowanie to umiejętność komunikowania się z narzędziami AI w sposób umożliwiający uzyskanie odpowiedzi zgodnej z oczekiwaniami. Prompt można rozumieć jako polecenie zawierające informacje o celu, kontekście i kryteriach jakości. Skuteczne promptowanie zmniejsza liczbę nieporozumień oraz ogranicza ryzyko uzyskania ogólnych, nieprzydatnych odpowiedzi.

W praktyce promptowanie przypomina świadome korzystanie z wyszukiwarki, ale daje większą możliwość sterowania odpowiedziami. Zamiast pytać „podaj informacje o X”, możliwe jest określenie roli AI, odbiorcy treści, formatu oraz

poziomu szczegółowości. Zalecane jest prowadzenie rozmowy iteracyjnej, czyli rozwijanie promptu w kolejnych krokach i doprecyzowywanie wymagań.

### 7 elementów dobrego promptu:

1. **Rola** – nadanie AI określonej funkcji, np. eksperta, trenera, redaktora.
2. **Kontekst** – opis sytuacji, branży, celu szkolenia lub profilu uczestników.
3. **Instrukcje** – precyzyjne określenie zadania, np. „stwórz quiz”, „zaprojektuj scenariusz zajęć”.
4. **Pytania** – wskazanie, na jakie kwestie odpowiedź ma zwracać uwagę.
5. **Przykłady** – pokazanie stylu lub formatu, który ma zostać zachowany.
6. **Dodatkowe informacje** – ograniczenia, zasoby, czas trwania, wymagania instytucjonalne.
7. **Format wyjściowy** – lista, tabela, slajdy, instrukcja krok po kroku, plan 45-minutowy.

Zalecane jest dzielenie złożonych poleceń na mniejsze kroki. W przypadku projektowania szkolenia lepsze rezultaty daje sekwencja promptów: cele → moduły → aktywności → materiały → quiz → metody oceny. Warto prosić AI o uzasadnienie wyborów, wskazanie ryzyk oraz propozycję alternatyw. Pozwala to uzyskać bardziej rzetelny materiał i lepiej kontrolować jakość.

## 1.4 AI w praktyce edukatora – materiały i narzędzia

### Platformy e-learningowe i narzędzia cyfrowe

Nowoczesny warsztat edukatora obejmuje narzędzia do tworzenia treści, pracy synchronicznej i asynchronicznej, zarządzania materiałami oraz ewaluacji. AI zwiększa efektywność tych działań, o ile narzędzia są dobierane do realnych potrzeb dydaktycznych. Kluczowa jest świadomość ograniczeń: nie każde narzędzie jest bezpieczne dla danych, a nie każde rozwiązanie zapewnia wysoką jakość generowanych treści.

## **ChatGPT oraz ChatGPT Canvas**

ChatGPT może służyć do generowania, redagowania i porządkowania treści dydaktycznych. W praktyce umożliwia przygotowanie scenariuszy zajęć, opisów ćwiczeń, pytań problemowych oraz materiałów do pracy domowej. Canvas stanowi dedykowaną przestrzeń do edycji dłuższych dokumentów, umożliwiając iteracyjne poprawki oraz pracę na strukturze tekstu. Przydatną funkcją jest analiza danych z plików (np. CSV) i tworzenie podstawowych wizualizacji wyników.

## **DALL-E i narzędzia generowania grafiki**

Generowanie obrazów wspiera przygotowanie ilustracji do slajdów, kart pracy, plakatów lub materiałów promocyjnych. Ułatwia tworzenie spójnej identyfikacji wizualnej szkolenia oraz angażujących elementów edukacyjnych. Zalecane jest stosowanie jasnych promptów obejmujących styl, kolorystykę, kontekst i przeznaczenie grafiki.

## **Padlet**

Padlet działa jako wirtualna tablica umożliwiająca współpracę grupową. Może służyć do zbierania pomysłów, podsumowań zajęć, prac projektowych oraz refleksji uczestników. W pracy z AI może stanowić przestrzeń do prezentacji wyników: wygenerowanych koncepcji, map myśli, infografik czy propozycji rozwiązań scenariuszowych.

## **Wayground (dawniej Quizizz)**

Wayground umożliwia tworzenie quizów i testów w formie grywalizacji. Dzięki funkcjom AI pytania mogą być generowane na podstawie tematu, materiału źródłowego lub linku. Narzędzie wspiera szybkie sprawdzanie zrozumienia oraz pracę na powtórkach. Pozwala również analizować wyniki grupy i identyfikować obszary wymagające doprecyzowania.

## **NotebookLM**

NotebookLM pełni funkcję asystenta badawczego. Umożliwia analizę wielu dokumentów i generowanie podsumowań, osi czasu, zestawień tematycznych oraz pytań kontrolnych. Szczególnie przydatne jest tworzenie materiałów na podstawie źródeł dostarczonych przez edukatora, co ogranicza ryzyko przypadkowych treści

niespójnych z programem. Narzędzie może również przygotować formy audio, np. debatę „dwóch głosów AI”, co bywa wykorzystywane jako materiał do analizy krytycznej.

### **Curipod**

Curipod wspiera prowadzenie zajęć na żywo, umożliwiając tworzenie aktywności typu chmury słów, rysunki, krótkie odpowiedzi i głosowania. AI może na bieżąco podsumowywać odpowiedzi uczestników i proponować kierunki dalszej pracy. Ułatwia to monitorowanie zaangażowania i reagowanie na potrzeby grupy.

### **Gemini**

Gemini integruje się z narzędziami Google, co zwiększa jego użyteczność w pracy edukatora (m.in. YouTube, Dokumenty, wyszukiwarka). Weryfikacja odpowiedzi może być wsparta funkcjami sprawdzania zgodności z wynikami wyszukiwania. Rozwiązania takie jak Gemini Storybook pozwalają tworzyć spersonalizowane treści narracyjne, łącznie z elementami ilustracji i audio, co może wspierać uczenie się poprzez kontekst i historię.

### **Google AI Studio**

Google AI Studio umożliwia pracę z modelami AI na bardziej zaawansowanym poziomie, w tym testowanie promptów, prototypowanie rozwiązań i tworzenie własnych narzędzi. Może wspierać edukatorów w rozwijaniu kompetencji w zakresie automatyzacji, tworzenia asystentów tematycznych lub generowania treści w określonych ramach.

### **Ankieta samooceny kompetencji cyfrowych – Europass**

Europass oferuje narzędzie samooceny kompetencji cyfrowych, które pozwala określić poziom umiejętności w kluczowych obszarach: informacja i dane, komunikacja, tworzenie treści, bezpieczeństwo oraz rozwiązywanie problemów. Wynik ankiety może być traktowany jako punkt wyjścia do planowania rozwoju zawodowego edukatora oraz doboru narzędzi. Ułatwia również świadome projektowanie ścieżek szkoleniowych, szczególnie przy wdrażaniu nowych technologii.

## 1.5 Dobre praktyki – wdrożenie narzędzi AI w pracy edukatora

Wdrożenie AI powinno odbywać się etapowo i w sposób kontrolowany. Zalecane jest rozpoczynanie od wąskich zastosowań przynoszących szybki efekt (np. przygotowanie quizu, konspektu, podsumowania), a dopiero następnie przechodzenie do rozwiązań bardziej zaawansowanych (np. analiza danych, personalizacja materiałów, automatyzacja procesów). Podstawą jest ustalenie zasad korzystania z AI, obejmujących transparentność, bezpieczeństwo danych i sposób cytowania źródeł.

### Dobre praktyki projektowania zajęć z AI

- ✓ AI powinna wspierać proces dydaktyczny, a nie zastępować celów kształcenia.
- ✓ Należy definiować kryteria jakości treści wygenerowanych, np. zgodność z programem, język neutralny, poprawność merytoryczna.
- ✓ Zalecane jest tworzenie materiałów w wersji roboczej, a następnie ich redakcja i weryfikacja.
- ✓ Uczestnikom należy wyjaśniać, czym jest AI i jakie są jej ograniczenia, szczególnie w zakresie błędów i halucynacji.

### Przykład: Debata z AI (krytyczne myślenie)

Uczestnikom przedstawiane jest zadanie polegające na analizie problemu branżowego z użyciem ChatGPT. AI generuje rekomendację, a następnie uczestnicy mają obowiązek ją zakwestionować: wskazać luki, nieścisłości i ryzyka. Kolejnym krokiem jest przygotowanie krótkiego eseju porównującego argumenty AI i argumenty uczestników. Ćwiczenie rozwija kompetencje analityczne i uczy pracy z AI jako narzędziem wspierającym, a nie autorytetem.

### Analogia ułatwiająca zrozumienie roli AI

AI może być traktowana jako bardzo sprawny asystent, który działa efektywnie tylko wtedy, gdy otrzymuje precyzyjne instrukcje. Ogólne polecenia prowadzą zwykle do odpowiedzi powierzchownych, natomiast szczegółowe prompty pozwalają uzyskać materiały dopasowane do potrzeb szkolenia. W praktyce wysoką jakość osiąga się poprzez doprecyzowanie roli, kontekstu, kryteriów oraz formatu odpowiedzi.

## 2. KREATYWNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW – METODA DESIGN THINKING W PRAKTYCE

### 2.1 Wprowadzenie do modułu

Dla kogo jest moduł?

Moduł jest przeznaczony dla edukatorów osób dorosłych (trenerów, wykładowców, mentorów, koordynatorów projektów edukacyjnych), którzy:

- projektują lub modyfikują zajęcia/szkolenia,
- pracują z grupami o zróżnicowanych potrzebach (np. wiek, doświadczenie zawodowe, motywacje),
- chcą zwiększyć skuteczność i atrakcyjność działań edukacyjnych poprzez podejście zorientowane na uczestnika.

Cel modułu

Celem modułu jest nauczenie edukatora prowadzenia (lub facylitowania) procesu Design Thinking w kontekście edukacji dorosłych: od rozpoznania potrzeb uczestników, przez definicję realnego problemu edukacyjnego, aż po prototypowanie i testowanie rozwiązań (z iteracją).

Metody nauczania (jak pracujemy na module)

- warsztaty praktyczne i praca w grupach, praca na własnych case'ach uczestników, prototypowanie, studium przypadku, burza mózgów, prezentacje + moderowana dyskusja, szybkie iteracje.
- learning-by-doing: przećwiczenie pełnego cyklu na zadaniu projektowym (np. ćwiczenia typu „The Wallet Challenge”).

Efekty kształcenia (po module uczestnik/uczestniczka):

#### **Wiedza**

- rozumie logikę procesu DT (empatia → define → ideate → prototype → test) oraz sens iteracji.

- zna różne typy prototypów (niska/wysoka wierność) i zasady testowania rozwiązań.

### **Umiejętności**

- potrafi dobrać techniki do etapu procesu (np. Empathy Map, Iceberg, problem statement, prototypy low-stakes, COIN).
- prowadzi ideację i selekcję pomysłów oraz tworzy prototyp programu/zajęć/usługi edukacyjnej.

### **Kompetencje społeczne**

- umie facylitować współpracę (np. „Yes, And...” ) i budować kulturę informacji zwrotnej (np. COIN).

## **2.2 Wprowadzenie do metody Design Thinking**

Design Thinking to metoda projektowania rozwiązań (zajęć, usług, procesów) oparta na głębokim zrozumieniu użytkownika i szybkim uczeniu się przez eksperymentowanie. To podejście jest szczególnie użyteczne w edukacji dorosłych, ponieważ:

- pozwala projektować treści „od potrzeb” uczestników (a nie od założeń edukatora),
- zwiększa zaangażowanie – dorośli są współtwórcami rozwiązań,
- umożliwia szybkie sprawdzenie, co działa (i poprawę bez kosztownych błędów).

### **Znamiennych dla metodyki jest 5 etapów procesu:**

1. Empatyzacja (poznanie uczestnika),
2. Definiowanie problemu,
3. Ideacja (generowanie pomysłów),
4. Prototypowanie,
5. Testowanie i iteracja.

## 2.3 Empatia i definiowanie problemu

### Dlaczego empatia w edukacji dorosłych?

Dorośli przychodzą na zajęcia z doświadczeniem, ograniczeniami (czas, energia), konkretnymi celami i często z obawą przed oceną. Empatia pozwala odkryć: co jest dla nich naprawdę trudne, co ich motywuje i jakie bariery blokują uczenie się. Sam model Empatii poniekąd wymusza także wyjście do odbiorcy i weryfikację jego problemu przed rozpoczęciem działań.

### Narzędzia empatii (praktyka):

- Mapa empatii (co mówi/myśli/czuje/robi uczestnik; bóle i korzyści),
- Persona (profil reprezentatywnego uczestnika),
- Iceberg Model of Culture – rozróżnienie „tego co widać” (zachowania) i „tego co pod spodem” (wartości, przekonania, emocje).

### Definiowanie problemu (jak dobrze nazwać wyzwanie edukacyjne):

- zbierz obserwacje i cytaty → wyciągnij insighty,
- zbuduj problem statement: Uczestnik (kto?) potrzebuje (czego?) ponieważ (dlaczego?),
- zamień problem na pytanie projektowe „Jak moglibyśmy...?”, które otwiera drogę do rozwiązań.

### Narzędzia porządkujące złożoność problemu:

- Hexagonal Thinking (łączenie pojęć w sieci zależności – świetne do diagnozy problemów systemowych, np. niska frekwencja, spadek motywacji).

## 2.4 Generowanie pomysłów i prototypowanie

### Ideacja: zasady pracy, które „odblokowują” grupę

- najpierw ilość, potem jakość,
- brak oceniania na etapie generowania,
- budowanie na pomysłach innych („tak, i...”),

- różnorodność perspektyw = lepsze rozwiązania.

### Przykładowe techniki ideacji:

- burza mózgów (także warianty strukturalne),
- Yes, And...,
- 30 Circles (rozgrzewka kreatywna),
- Binder Clip Activity (alternatywne użycia – myślenie poza schematami),
- SCAMPER (modyfikowanie pomysłów: Substitute/Combine/Adapt/Modify/Put to other use/Eliminate/Reverse).

### Prototypowanie w edukacji dorosłych – co jest prototypem?

W edukacji prototypem może być m.in.:

- szkic programu zajęć,
- „próbny” 15-minutowy fragment lekcji,
- storyboard przebiegu warsztatu,
- makietę usługi wsparcia (np. ścieżka uczestnika, karta pracy, komunikat rekrutacyjny).

Ważne podejście: low-stakes prototypes – proste, szybkie, tanie wersje do sprawdzenia, zanim zainwestujesz czas i budżet.

## 2.5 Testowanie i iteracja (Test & Iterate)

### Testowanie w praktyce edukatora

- testuj prototyp z małą grupą,
- zbieraj feedback o tym, co działa i co przeszkadza,
- popraw prototyp i testuj ponownie (iteracja).

### Narzędzie feedbacku:

- COIN (Context–Observation–Impact–Next steps) – struktura, która pomaga dawać informację zwrotną konkretnie i rozwojowo.

## 2.6 Materiały i narzędzia

### Materiały offline:

flipcharty, markery, post-ity, papier A4/A3, taśma, nożyczki, proste materiały do makiet.

### Narzędzia online (przykłady):

Miro / tablica online (praca grupowa), Canva (materiały), Padlet/Wayground (zbieranie pomysłów), MindMeister (mapy myśli). Zgodnie z formatką – krótko, bo pełne opisy są w innym module.

### Techniki angażowania i motywowania dorosłych:

- praca na realnych case'ach uczestników (praktyczność),
- małe kroki i szybkie wyniki (prototypy),
- jasne zasady współpracy i bezpieczeństwa (brak oceniania na ideacji),
- role w zespole (facylitator, timekeeper, notujący).

## 2.7 Dobre praktyki: zastosowanie Design Thinking w edukacji

Metoda Design Thinking pozwala na kreatywne rozwiązywanie problemów i projektowanie działań edukacyjnych z perspektywy uczestnika. W edukacji dorosłych sprawdza się doskonale, ponieważ angażuje uczestników, rozwija ich kompetencje praktyczne i wspiera aktywne uczenie się.

Poniżej przedstawiamy sprawdzone dobre praktyki z naszych doświadczeń w pracy ze słuchaczami – od wywiadu, przez ideację, aż po testowanie rozwiązań.

### Dobre praktyki wywiadu – poznaj potrzeby uczestników

- **90% słuchaj, 10% pytaj** – skup się na odbiorcy, nie na własnych założeniach.
- **Pytaj, by zrozumieć**, a nie żeby potwierdzić swoje hipotezy.
- **Proś o przykłady z życia** – konkretne sytuacje pomagają lepiej zrozumieć potrzeby.
- **Obserwuj sygnały niewerbalne** – gesty, mimikę, ton głosu.

- **Nie bój się ciszy** – daj uczestnikowi przestrzeń na refleksję.
- **Nie sugeruj odpowiedzi** – pozwól użytkownikowi wyrazić własne myśli.
- **Zadawaj pytania otwarte** – „jak?”, „co?”, „dlaczego?”

### Dobre praktyki Ideacji – generowanie pomysłów

- **Ustalcie ramy czasowe** – krótkie, intensywne sesje sprzyjają kreatywności.
- **Skupcie się na zdefiniowanym problemie** – jasne ramy pomagają tworzyć trafne rozwiązania.
- **Nie krytykujcie** w trakcie generowania pomysłów – najpierw twórz, potem oceniaj.
- **Nadbudowujcie swoje pomysły** – inspiruj się i rozwijaj koncepcje zespołu.
- **Wizualizujcie pomysły** – rysunki, mapy myśli, diagramy pomagają w komunikacji.
- **Ustalajcie różne ograniczenia** – np. czas, budżet, zasoby – pomagają tworzyć realne koncepcje.
- **Zaproście osoby spoza zespołu** – świeże spojrzenie inspiruje i wzbogaca proces.

### Dobre praktyki testowania – sprawdź prototyp z użytkownikiem

- **Pozwól użytkownikowi samodzielnie korzystać z prototypu.**
- **Poproś o bieżące dzielenie się wrażeniami** – notuj spostrzeżenia.
- **Obserwujcie, jak użytkownik używa lub nie używa prototypu.**
- **Na końcu zadawaj pytania** – refleksja i feedback są kluczowe po doświadczeniu.
- **Aktywnie obserwuj** – notuj detale, które mogą być istotne w udoskonalaniu rozwiązania.
- **Nie poprawiaj użytkownika, jeśli robi coś inaczej niż zakładałeś** – pozwól mu działać naturalnie.

### **3. SKUTECZNA KOMUNIKACJA I WYSTĄPIENIA PUBLICZNE W PRACY EDUKATORA**

#### **3.1 Wprowadzenie do modułu**

##### **Cel modułu**

Moduł ma na celu rozwój umiejętności publicznych wystąpień i efektywnej komunikacji wśród nauczycieli, trenerów oraz personelu edukacyjnego pracującego z dorosłymi słuchaczami. Uczestnicy nauczą się świadomie planować i prowadzić prezentacje oraz przemówienia, tak aby ich przekaz był zrozumiały, angażujący i wpływowy. Moduł ma również na celu zwiększenie pewności siebie w komunikacji oraz wspieranie rozwoju kompetencji miękkich niezbędnych w edukacji dorosłych.

##### **Metody nauczania**

Moduł opiera się na praktyce i aktywnym uczeniu się, aby uczestnicy mogli od razu wdrażać zdobyte umiejętności:

- Praktyka wystąpień publicznych – ćwiczenia typu „instant speech” oraz prezentacje zaplanowane pod kątem odbiorców i celu wystąpienia.
- Warsztaty grupowe i ćwiczenia interaktywne – symulacje sytuacji edukacyjnych, case studies, praca w parach i małych grupach.
- Analiza własnych prezentacji i feedback – informacje zwrotne na bazie obserwacji, metod FUKO, kanapki czy drabiny feedbacku.
- Ćwiczenia z komunikacji werbalnej i niewerbalnej – praca nad głosem, dykcją, pauzami, gestami, mową ciała i kontaktem wzrokowym.
- Nauka pracy ze stresem i emocjami – techniki oddechowe, zarządzanie napięciem i budowanie pewności siebie.
- Wykorzystanie narzędzi cyfrowych – przygotowanie treści, materiałów wizualnych i interaktywnych, zbieranie feedbacku i analiza nagrań (np. ChatGPT, Canva, Prezi, Powtoon, Mentimeter, Slido, OBS Studio).
- Refleksja i autorefleksja – analiza własnych mocnych stron, obszarów do poprawy i dostosowanie stylu komunikacji do potrzeb odbiorców.

## Efekty kształcenia

Po ukończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- Planować i strukturyzować prezentacje oraz przemówienia z jasno określonym celem i kluczowym przekazem.
- Aktywnie angażować publiczność i budować z nią relację poprzez empatię, kontakt wzrokowy i interakcję.
- Skutecznie komunikować się werbalnie i niewerbalnie, wykorzystując głos, pauzy, gesty i mowę ciała do wzmocnienia przekazu.
- Radzić sobie ze stresem podczas wystąpień publicznych i wykorzystywać zdrowy poziom napięcia do zwiększenia efektywności prezentacji.
- Udzielać i przyjmować konstruktywny feedback przy użyciu sprawdzonych modeli (FUKO, kanapka, drabina feedbacku).
- Wykorzystywać narzędzia cyfrowe do przygotowania treści, wizualizacji i interakcji z publicznością.
- Rozwijać kompetencje miękkie niezbędne w edukacji dorosłych, takie jak asertywność, kreatywność, elastyczność, zarządzanie konfliktem i czasem.
- Prowadzić prezentacje w sposób naturalny i profesjonalny, zarówno w formie tradycyjnej, jak i online, dostosowując styl do kontekstu i odbiorców.

## 3.2 Wprowadzenie do wystąpień publicznych

Wystąpienia publiczne to proces świadomego i zaplanowanego przekazywania myśli, idei lub informacji przez jedną osobę do żywej publiczności. Odbývają się one w sposób uporządkowany i celowy, a ich głównym celem jest informowanie, przekonywanie, wywieranie wpływu lub rozrywka. Istotą wystąpień publicznych jest jasne komunikowanie przekazu tak, aby odbiorcy nie tylko go zrozumieli, ale również zaangażowali się emocjonalnie i intelektualnie.

## Znaczenie i rola wystąpień publicznych

Siła naprawdę dobrego mówcy polega na umiejętności wpływania na emocje słuchaczy. Wystąpienia publiczne są potężnym narzędziem wykorzystywanym w wielu obszarach, takich jak:

- motywowanie,
- wywieranie wpływu,
- perswazja,
- przekazywanie wiedzy,
- tłumaczenie i interpretacja idei.

Umiejętność skutecznego mówienia publicznie ma kluczowe znaczenie w edukacji, pracy zawodowej, życiu społecznym i codziennej komunikacji.

Każde dobre wystąpienie opiera się na kilku fundamentach:

- jasnym przekazie głównym (key message),
- logicznej strukturze,
- dostosowaniu treści do odbiorców,
- odpowiednim zarządzaniu czasem,
- świadomym wykorzystaniu głosu, ciszy i mowy ciała.

Jednym z prostych i skutecznych narzędzi jest **technika wystąpienia natychmiastowego** (instant speech) oraz zasada 3, polegająca na:

1. jasnym sformułowaniu głównej myśli,
2. przedstawieniu trzech argumentów lub punktów ją wspierających,
3. powtórzeniu kluczowego przekazu na zakończenie.

Technika ta sprawdza się m.in. podczas spotkań, sesji Q&A, rozmów kwalifikacyjnych czy krótkich prezentacji.

### Umiejętności miękkie w wystąpieniach publicznych

Wystąpienia publiczne to nie tylko przekazywanie treści – to przede wszystkim świadoma praca z ludźmi i emocjami. Nawet najlepiej przygotowany materiał może nie dotrzeć do odbiorców, jeśli mówca nie potrafi efektywnie komunikować się, reagować na reakcje publiczności i zarządzać własnym stresem.

Do najważniejszych kompetencji, które mają wpływ na efektywność wystąpień publicznych należą m.in.:

- samoświadomość – inteligencja emocjonalna,
- pewność siebie,

- umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- skuteczna komunikacja werbalna i niewerbalna,
- kreatywność,
- empatia i rozumienie odbiorców,
- elastyczność i reagowanie na sytuację,
- zarządzanie czasem.

Rozwój tych umiejętności pozwala nie tylko lepiej przekazywać treści, ale także budować relacje z publicznością, angażować ją i wywoływać pożądane reakcje.

Ważną rolę odgrywa również praca z emocjami – zarówno własnymi, jak i publiczności. Strach przed wystąpieniami publicznymi jest naturalny – wynika m.in. z braku doświadczenia, bycia w centrum uwagi czy obawy przed oceną. Jednak dzięki świadomemu przygotowaniu, regularnej praktyce i pracy z emocjami, każdy może nauczyć się panować nad stresem i prezentować się pewnie oraz profesjonalnie.

### **Rozwijanie kompetencji mówcy**

Skuteczny rozwój w obszarze wystąpień publicznych obejmuje:

- analizę odbiorców i kontekstu,
- jasne określenie celu wystąpienia,
- identyfikację własnych słabych stron,
- świadome planowanie struktury,
- pracę nad głosem, ciszą i mową ciała,
- umiejętne podkreślanie kluczowych treści poprzez gesty, pauzy i modulację głosu.

Wystąpienia publiczne to umiejętność, której można się nauczyć i którą można doskonalić poprzez doświadczenie, refleksję i regularną praktykę. Umiejętności miękkie odgrywają kluczową rolę w wystąpieniach publicznych, ponieważ decydują nie tylko o treści, ale przede wszystkim o sposobie jej przekazania. Poniżej przedstawiono, jak świadomie wykorzystywać je podczas wystąpień publicznych.

### **Samoświadomość – inteligencja emocjonalna**

- Rozpoznawaj własne emocje (stres, ekscytację) i traktuj je jako naturalną część wystąpienia
- Obserwuj reakcje publiczności i dostosowuj tempo, ton głosu oraz przykłady
- Buduj emocjonalną więź ze słuchaczami poprzez autentyczność i empatię

**Efekt:** większe zaangażowanie odbiorców i poczucie „kontaktu” z mówcą.

### **Pewność siebie**

- Przyjmij otwartą, stabilną postawę ciała
- Unikaj przepraszania i podważania własnych kompetencji
- Traktuj błędy jako element procesu, nie porażkę

**Efekt:** wzrost wiarygodności i autorytetu mówcy.

### **Zarządzanie stresem**

- Stosuj świadome oddychanie przed i w trakcie wystąpienia
- Wykorzystuj pauzy zamiast wypełniaczy („yyy”, „eee”)
- Dobrze się przygotuj – to najlepszy sposób na redukcję napięcia

**Efekt:** spokojniejszy głos, lepsza kontrola nad treścią i czasem.

### **Komunikacja interpersonalna – werbalna i nie werbalna**

- Mów jasno i prostym językiem
- Wykorzystuj gesty do podkreślania kluczowych treści
- Utrzymuj kontakt wzrokowy z różnymi osobami na sali
- Poruszaj się świadomie po przestrzeni
- Zadawaj pytania retoryczne lub bezpośrednie (jeśli forma na to pozwala)

**Efekt:** lepsze zrozumienie przekazu i aktywne słuchanie.

### **Kreatywność**

- Wykorzystuj różnorodne metody prezentacji (np. przykłady, narzędzia cyfrowe, wizualizacje, pytania angażujące),

- Eksperymentuj z formą i treścią, dostosowując je do grupy i sytuacji.

**Efekt:** Wystąpienie staje się interesujące i zapada w pamięć; uczestnicy są bardziej aktywnie zaangażowani i otwarci na nowe idee.

### **Empatia i orientacja na odbiorcę**

- Dopasuj język, przykłady i poziom szczegółowości do publiczności
- Odpowiadaj na potrzeby i oczekiwania słuchaczy
- Szanuj różne opinie i reakcje

**Efekt:** poczucie, że wystąpienie jest „dla nich”, a nie „o tobie”.

### **Elastyczność i reagowanie na sytuację**

- Dostosuj się do czasu, warunków technicznych lub reakcji sali
- Zmieniaj tempo, energię lub przykład, gdy zauważysz spadek uwagi
- Zachowuj spokój w nieprzewidzianych sytuacjach

**Efekt:** profesjonalizm i naturalność wystąpienia.

### **Zarządzanie czasem**

- Planuj prezentację tak, aby każda część miała określony czas,
- Przewiduj momenty na pytania i interakcję z publicznością,
- Monitoruj tempo wypowiedzi w trakcie wystąpienia.

**Efekt:** Wystąpienie przebiega płynnie, słuchacze nie tracą uwagi, a mówca zachowuje kontrolę nad treścią i energią prezentacji.

Wystąpienia publiczne to nie tylko umiejętność mówienia, ale umiejętność pracy z ludźmi. Świadome wykorzystanie umiejętności miękkich pozwala:

- budować relację z publicznością,
- zwiększać skuteczność przekazu,
- czuć się pewniej i bardziej naturalnie na scenie.

Im częściej ćwiczysz, tym bardziej umiejętności miękkie stają się Twoim największym atutem jako mówcy.

### 3.3 Kluczowe elementy skutecznego wystąpienia

Skuteczne wystąpienie publiczne to świadome połączenie treści, sposobu jej przekazu oraz umiejętności pracy z publicznością. Obejmuje ono cztery kluczowe obszary: planowanie i strukturę wypowiedzi, komunikację werbalną i niewerbalną, pracę głosem i dykcją oraz radzenie sobie ze stresem.

#### Planowanie i struktura wypowiedzi

Każde wystąpienie powinno być oparte na jasno określonym celu i kluczowym przekazie. Mówca decyduje, co chce podkreślić, a następnie świadomie wzmacnia te elementy za pomocą gestów, ruchu, tonu głosu, pauz i powtórzeń. Przemysłana struktura pomaga odbiorcom zrozumieć i zapamiętać treść, a także buduje logiczny i spójny przebieg wystąpienia.

#### Komunikacja werbalna i niewerbalna

Komunikacja niewerbalna odgrywa ogromną rolę – to ona w dużej mierze decyduje o pierwszym wrażeniu i wiarygodności mówcy. Postawa ciała, gesty, mimika, kontakt wzrokowy i poruszanie się w przestrzeni wzmacniają przekaz słowny. Otwarta, stabilna postawa, skierowanie ciała w stronę odbiorców oraz naturalne gesty budują zaufanie i zaangażowanie. Równie ważna jest umiejętność czytania sygnałów wysyłanych przez publiczność i reagowania na nie w trakcie wystąpienia.

#### Głos i dykcja

Głos jest jednym z najpotężniejszych narzędzi mówcy. Zmienność tonu, głośności i tempa zwiększa charyzmę oraz wiarygodność. Kluczowe treści warto podkreślać poprzez:

- zmianę tonu głosu,
- zwalnianie tempa i robienie pauz,
- powtórzenia,
- świadome przyspieszanie, by pobudzić uwagę słuchaczy.

Szczególną rolę odgrywa cisza – choć bywa trudna, pozwala mówcy złapać oddech, a publiczności przyswoić treść, buduje napięcie i ożywia uwagę. Wypełniacze językowe warto zastępować pauzami, które nadają wypowiedzi profesjonalny charakter.

### Radzenie sobie ze stresem

Stres jest naturalnym elementem wystąpień publicznych i może działać mobilizująco. Strach przed mówieniem publicznym jest powszechny i wynika m.in. z braku pozytywnych doświadczeń, bycia w centrum uwagi, obawy przed oceną, lęku przed porażką. Warto pamiętać, że zdrowy poziom stresu może działać motywująco. Kluczem do jego przezwyciężenia są: dobre przygotowanie i organizacja treści, akceptacja własnych emocji, praktyka, świadome oddychanie oraz świadomość, że publiczność zazwyczaj chce, aby mówca odniósł sukces. Kontrola mowy ciała, spokojna postawa i wykorzystanie ciszy pomagają odzyskać równowagę w trudnych momentach. Ważne jest również słuchanie publiczności i traktowanie jej jako sprzymierzeńca – informacja zwrotna pozwala dostosować tempo, formę i energię wystąpienia.

Skuteczne wystąpienie publiczne to połączenie dobrze zaplanowanej struktury, spójnej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, świadomej pracy głosem oraz umiejętnego radzenia sobie ze stresem. Dzięki temu mówca nie tylko przekazuje treść, ale także buduje relację z publicznością, angażuje ją i wywiera realny wpływ.

### 3.4 Informacja zwrotna – jak ją dawać, żeby nie urazić? Jak przyjmować, żeby się rozwijać?

Efektywna komunikacja to fundament współpracy, budowania relacji i osiągania celów. Nie polega ona wyłącznie na przekazywaniu informacji, lecz na takim porozumiewaniu się, które prowadzi do zrozumienia, właściwej reakcji i konkretnego efektu. Komunikacja jest efektywna wtedy, gdy odbiorca interpretuje przekaz zgodnie z intencją nadawcy. Kluczowym elementem tego procesu jest informacja zwrotna, która umożliwia korektę, uczenie się i rozwój.

Efektywna komunikacja wymaga jasności, uważności oraz gotowości do korekty własnego przekazu. Oznacza także umiejętność słuchania – nie tylko słów, ale również emocji i sygnałów niewerbalnych.

### Nastawienie na rozwój jako podstawa komunikacji

Nastawienie na rozwój w komunikacji oznacza przyjęcie postawy, w której rozmowa nie służy ocenianiu, lecz uczeniu się i doskonaleniu. W takim podejściu błędy nie są traktowane jako porażki, ale jako naturalny element procesu rozwoju. Komunikacja przestaje być narzędziem kontroli, a staje się przestrzenią do refleksji i poszukiwania lepszych rozwiązań.

Osoba komunikująca się z nastawieniem na rozwój koncentruje się na zachowaniach i działaniach, a nie na cechach osobowych rozmówcy. Zamiast formułować osądy, zadaje pytania i zachęca do wspólnej analizy sytuacji. Taka postawa sprzyja otwartości, obniża poziom lęku i zwiększa gotowość do przyjmowania informacji zwrotnej.

### Rola informacji zwrotnej w procesie komunikacji

Informacja zwrotna jest jednym z kluczowych elementów skutecznej komunikacji. To ona pozwala sprawdzić, czy przekaz został właściwie zrozumiany, jakie przyniósł efekty oraz co można poprawić lub wzmocnić w przyszłości. Bez informacji zwrotnej komunikacja pozostaje jednostronna i niepełna.

#### **Informacja zwrotna jako element zamykający i domykający komunikację**

Informacja zwrotna pełni funkcję domknięcia procesu komunikacyjnego. To dzięki niej nadawca otrzymuje sygnał czy komunikat:

1. dotarł do odbiorcy,
2. został przez niego zrozumiany,
3. wywołał zamierzoną reakcję.

Bez tego etapu komunikacja pozostaje jednostronna i oparta na założeniach. Nadawca może jedynie przypuszczać, że został zrozumiany, co w praktyce często prowadzi do błędów i nieporozumień.

### **Weryfikacja intencji i znaczenia przekazu**

Jednym z najważniejszych zadań informacji zwrotnej jest weryfikacja znaczenia komunikatu. Odbiorcy interpretują przekaz przez pryzmat własnych doświadczeń, emocji i przekonań. Informacja zwrotna pozwala sprawdzić, czy:

1. sens wypowiedzi został odczytany zgodnie z intencją nadawcy,
2. nie doszło do nadinterpretacji lub uproszczeń,
3. przekaz nie został zniekształcony przez kontekst sytuacyjny.

Dzięki temu możliwe jest szybkie doprecyzowanie treści i korekta komunikatu.

### **Zapobieganie narastaniu nieporozumień:**

Brak informacji zwrotnej sprzyja powstawaniu domysłów i błędnych interpretacji. Niewyjaśnione niejasności mogą z czasem prowadzić do frustracji, napięć i konfliktów. Regularny feedback:

1. ujawnia wątpliwości na wczesnym etapie,
2. umożliwia bieżące wyjaśnianie niejasnych kwestii,
3. ogranicza eskalację problemów komunikacyjnych.

Informacja zwrotna działa więc jak mechanizm bezpieczeństwa w relacjach międzyludzkich i zespołowych.

### **Budowanie dialogu zamiast monologu**

Proces komunikacji oparty na informacji zwrotnej ma charakter dialogowy. Oznacza to, że obie strony:

1. aktywnie uczestniczą w rozmowie,
2. mają przestrzeń do wyrażenia swojego punktu widzenia,
3. współtworzą znaczenie przekazu.

Informacja zwrotna pokazuje, że komunikacja nie jest narzucaniem treści, lecz wspólnym procesem dochodzenia do zrozumienia. Taki sposób komunikowania się sprzyja otwartości i wzajemnemu szacunkowi.

### **Wpływ informacji zwrotnej na relacje i zaufanie**

Jasna i regularna informacja zwrotna buduje poczucie bezpieczeństwa komunikacyjnego. Odbiorcy wiedzą:

1. czego się od nich oczekuje,
2. jak oceniane są ich działania,
3. że ich reakcje i opinie są zauważane.

Brak feedbacku często bywa interpretowany jako brak zainteresowania, niepewność lub ukryta krytyka. Tymczasem otwarta informacja zwrotna wzmacnia relacje i zaufanie między rozmówcami.

Efektywna komunikacja oparta na informacji zwrotnej buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Gdy feedback jest jasny, konkretny i przekazywany z szacunkiem, zmniejsza się niepewność i napięcie. Rozmówcy wiedzą, na czym stoją i nie muszą opierać się na domysłach.

Taki sposób komunikowania się sprzyja współpracy, ponieważ tworzy atmosferę otwartości i wzajemnego szacunku. Informacja zwrotna staje się naturalnym elementem codziennych rozmów, a nie wydarzeniem stresującym.

### **Ukierunkowanie działań i zachowań**

Informacja zwrotna nie dotyczy wyłącznie przeszłości. Jej istotną funkcją jest ukierunkowanie przyszłych działań. Dobrze sformułowany feedback:

1. wskazuje, które zachowania są pożądane,
2. sygnalizuje, co wymaga zmiany lub korekty,
3. pomaga dostosować działania do oczekiwań i standardów.

Dzięki temu komunikacja przestaje być jedynie wymianą informacji, a staje się narzędziem wpływu i koordynacji działań.

### **Informacja zwrotna jako narzędzie uczenia się i rozwoju**

Informacja zwrotna jest jednym z podstawowych mechanizmów uczenia się. Umożliwia:

1. refleksję nad własnym działaniem,
2. wyciąganie wniosków z doświadczeń,
3. rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i zawodowych.

W środowisku, w którym feedback jest naturalnym elementem komunikacji, rozwój staje się procesem ciągłym, a nie okazjonalnym. Regularna, konstruktywna

informacja zwrotna pomaga zauważać zarówno obszary wymagające poprawy, jak i mocne strony, które warto rozwijać. Dzięki temu osoby uczestniczące w komunikacji zyskują jasność co do oczekiwań oraz kierunku dalszego rozwoju.

### **Warunki skutecznej informacji zwrotnej**

Aby informacja zwrotna mogła spełniać swoją rolę, powinna być:

- oparta na faktach,
- jasna i zrozumiała,
- przekazywana z poszanowaniem drugiej strony,
- ukierunkowana na przyszłość,
- traktowana jako element dialogu.

**Informacja zwrotna odgrywa kluczową rolę w procesie komunikacji, ponieważ:**

1. domyka i porządkuje przekaz,
2. umożliwia weryfikację zrozumienia,
3. zapobiega nieporozumieniom,
4. buduje relacje i zaufanie,
5. wspiera rozwój i skuteczność działań.

Komunikacja bez informacji zwrotnej jest niepełna – dopiero feedback nadaje jej sens i kierunek. Feedback umożliwia również korektę przekazu. Jeżeli okazuje się, że komunikat został zrozumiany inaczej, niż zamierzał nadawca, informacja zwrotna pozwala na jego doprecyzowanie lub zmianę sposobu komunikowania się. W ten sposób komunikacja staje się procesem elastycznym i dostosowanym do realnych potrzeb.

### **Efektywna komunikacja jako proces ciągły**

Efektywna komunikacja nie jest jednorazowym osiągnięciem, lecz procesem wymagającym ciągłej uwagi i doskonalenia. Nastawienie na rozwój oraz informacja zwrotna sprawiają, że komunikacja staje się narzędziem uczenia się i adaptacji. Każda rozmowa może być okazją do lepszego zrozumienia siebie i innych oraz do poprawy jakości współpracy.

Efektywna komunikacja opiera się na jasnym przekazie, uważnym słuchaniu oraz gotowości do dialogu. Nastawienie na rozwój nadaje jej sens i kierunek, a

informacja zwrotna pozwala sprawdzać, korygować i doskonalić sposób porozumiewania się. Dopiero połączenie tych elementów sprawia, że komunikacja przestaje być jedynie wymianą informacji, a staje się narzędziem rozwoju i budowania wartościowych relacji.

## Przykładowe modele przekazywania informacji zwrotnej

### **4-etapowa metoda udzielania informacji zwrotnej (FUKO)**

Metoda FUKO to uporządkowana formuła przekazywania informacji zwrotnej, która pozwala mówić jasno, konkretnie i z szacunkiem, bez oceniania i eskalowania emocji. Jej celem jest zmiana zachowania lub wzmocnienie pożądanых działań, a nie krytyka osoby.

**Skróć FUKO oznacza:** F – Fakty | U – Uczucia | K – Konsekwencje | O – Oczekiwania

**F – Fakty** – na czym polega: Opisujesz konkretną, obserwowalną sytuację, bez interpretacji i ocen.

Zasady:

- mówisz, co się wydarzyło, a nie „jaki ktoś jest”,
- unikasz uogólnień („zawsze”, „nigdy”),
- odnosisz się do jednego zdarzenia.

Przykład: „Raport został wysłany dzień po terminie.”

**U – Uczucia** – na czym polega: Wyrażasz swoją reakcję lub odczucia, używając komunikatu „ja”.

Zasady:

- mówisz o sobie, nie oceniasz drugiej osoby,
- zachowujesz spokojny, neutralny ton,
- nie oskarżasz.

Przykład: „Było to dla mnie stresujące, ponieważ zależało mi na terminowym zamknięciu sprawy.”

**K – Konsekwencje** – Na czym polega: Pokazujesz realne skutki sytuacji – dla pracy, zespołu lub procesu.

Zasady:

- wskazujesz konkretne następstwa,
- unikasz straszenia i dramatyzowania,
- odnosisz się do faktów.

Przykład: „Opóźnienie spowodowało przesunięcie wysyłki dokumentów do instytucji finansującej.”

**O – Oczekiwania** – na czym polega: Formułujesz jasne oczekiwanie na przyszłość lub proponujesz rozwiązanie.

Zasady:

- mówisz konkretnie,
- skupiasz się na przyszłości,
- oczekiwanie musi być realne do spełnienia.

Przykład: „Oczekuję, że raporty będą wysyłane zgodnie z ustalonym harmonogramem.”

### **Cała metoda w jednym komunikacie (wzór)**

„Raport został wysłany dzień po terminie (F). Było to dla mnie stresujące (U), ponieważ opóźniło wysyłkę dokumentów dalej (K). Oczekuję, że kolejne raporty będą wysyłane na czas (O).”

Zalety metody FUKO

- porządkuje wypowiedź,
- ogranicza ocenianie i konflikt,
- zwiększa szansę przyjęcia feedbacku,
- jasno wskazuje kierunek zmiany,
- wspiera komunikację opartą na rozwoju.

Kiedy stosować metodę FUKO?

- rozmowy rozwojowe
- korekta zachowań
- sytuacje napięciowe

- komunikacja w zespole i z klientem

Metoda FUKO pozwala przekazywać informację zwrotną w sposób konkretny, spokojny i skuteczny. Dzięki czterem jasno określonym krokom feedback staje się narzędziem współpracy i rozwoju, a nie źródłem konfliktu.

### **Metoda kanapki (ang. feedback sandwich)**

Jest to sposób przekazywania informacji zwrotnej, w którym trudny lub korygujący komunikat jest „obudowany” pozytywnymi informacjami. Dzięki temu odbiorca łatwiej przyjmuje krytykę i nie czuje się zaatakowany.

Struktura ta przypomina kanapkę:

- górna warstwa – komunikat wzmacniający,
- środek – właściwa informacja zwrotna (korygująca),
- dolna warstwa – wzmocnienie i perspektywa na przyszłość.

Tak skonstruowany komunikat zmniejsza napięcie emocjonalne i zwiększa otwartość odbiorcy.

### ***Etap 1. Pozytywne otwarcie – budowanie bezpieczeństwa***

Pierwszym krokiem jest rozpoczęcie rozmowy od autentycznego, konkretnego pozytywu. Jego zadaniem jest:

- obniżenie poziomu stresu odbiorcy,
- pokazanie, że rozmowa nie jest atakiem,
- podkreślenie wartości rozmówcy.

Ważne, aby pochwała była prawdziwa i odnosiła się do faktów, a nie ogólników.

Przykład: „Doceniam Twoje zaangażowanie w przygotowanie raportu i terminowe zebranie większości danych.”

### ***Etap 2. Informacja korygująca – sedno komunikatu***

Środkowa część kanapki to właściwa informacja zwrotna, czyli wskazanie obszaru wymagającego poprawy. Na tym etapie kluczowe jest:

- oparcie się na faktach,

- unikanie ocen i etykiet,
- jasne opisanie skutków danego działania.

To najważniejsza część komunikatu, dlatego powinna być klarowna i konkretna.

Przykład: „W raporcie zabrakło danych z maja, co spowodowało konieczność jego uzupełniania i opóźnienie wysyłki.”

### ***Etap 3. Pozytywne zamknięcie – ukierunkowanie na przyszłość***

Ostatnia warstwa kanapki ma na celu:

- wzmocnienie motywacji,
- pokazanie zaufania,
- skierowanie uwagi na przyszłe działania.

Nie chodzi o „osłodzenie” krytyki, lecz o pokazanie możliwości poprawy i dalszego rozwoju.

Przykład: „Jestem przekonana, że przy Twojej dokładności kolejne raporty będą już kompletne. Jeśli chcesz, możemy wspólnie ustalić checklistę.”

### **Dlaczego model kanapki działa?**

- zmniejsza opór wobec krytyki,
- chroni relację i poczucie godności odbiorcy,
- zwiększa szansę, że feedback zostanie zapamiętany,
- ułatwia rozmowy osobom mniej doświadczonym w udzielaniu informacji zwrotnej.

Dobrze zastosowany model sprzyja nastawieniu na rozwój, a nie defensywności.

### **Ograniczenia modelu kanapki**

Mimo wielu zalet, model kanapki ma swoje ograniczenia:

- przy częstym stosowaniu staje się przewidywalny,
- istnieje ryzyko, że odbiorca skupi się tylko na pochwałach,
- w sytuacjach pilnych lub formalnych może być zbyt rozbudowany.

Dlatego warto traktować go jako jedno z narzędzi, a nie jedyny sposób udzielania feedbacku.

### **Dobre praktyki stosowania modelu kanapki**

- stosuj go świadomie i z umiarem,
- dbaj o autentyczność pozytywnych komunikatów,
- nie rozmywaj informacji korygującej,
- zawsze wskazuj kierunek na przyszłość.

Przekazywanie informacji zwrotnej z wykorzystaniem modelu kanapki polega na połączeniu wsparcia, konkretności i motywacji. Dzięki temu feedback jest łatwiejszy do przyjęcia i bardziej skuteczny. Model ten szczególnie dobrze sprawdza się w komunikacji rozwojowej, gdzie celem nie jest ocena, lecz poprawa i uczenie się. Dobrze zrobiona „kanapka” nie maskuje problemu – pomaga go rozwiązać.

### **Informacja zwrotna oparta na modelu drabiny**

Drabina informacji zwrotnej ma na celu wspieranie konstruktywnej wymiany opinii, budowanie kultury zaufania oraz ułatwienie ulepszania prac w toku (projektów, szkiców, pomysłów). Głównym celem jest przejście od prostego oceniania do głębszego zrozumienia i rozwoju, poprzez uporządkowane etapy.

Klasyczny model składa się z czterech głównych kroków, które należy pokonywać sekwencyjnie:

1. **Wyjaśnienie:** Zadawanie pytań w celu pełnego zrozumienia idei, pracy lub zachowania drugiej osoby.

Cel: Upewnienie się, że obie strony mówią o tym samym i rozumieją kontekst.

2. **Docenienie:** Wskazanie mocnych stron, innowacyjnych elementów lub tego, co było szczególnie imponujące.

Cel: Budowanie wspierającej kultury, identyfikacja mocnych punktów.

3. **Wątpliwości:** Wyrażenie obaw, pytań lub obszarów do poprawy w sposób kulturalny i konstruktywny.

Cel: Zidentyfikowanie słabych punktów bez ich bezpośredniej krytyki.

Unikaj krytyki charakteru lub umiejętności osobistych i skup się na pomysłach, produktach lub konkretnych aspektach.

- 4. Sugestie:** Oferowanie konkretnych propozycji ulepszeń i rozwiązań zidentyfikowanych problemów.

Cel: Rozwój i pomoc w poszukiwaniu nowych strategii.

Czasami jako 5. krok dodaje się **Podziękowanie**.

### 3.5 Praca z publicznością podczas wystąpień publicznych

Publiczność naprawdę istnieje – i co ważniejsze, zazwyczaj jest po stronie mówcy. Jej obecność nie jest przeszkodą, lecz kluczowym elementem każdego wystąpienia publicznego. To właśnie relacja z odbiorcami decyduje o tym, czy przekaz zostanie zrozumiany, zapamiętany i uznany za wartościowy.

Skuteczny mówca nie tylko mówi, ale również słucha. Obserwuje reakcje publiczności, reaguje na jej potrzeby i aktywnie wchodzi z nią w interakcję. Umiejętność „czytania” nastrojów, poziomu zaangażowania oraz sygnałów niewerbalnych pozwala dostosować tempo, treść i formę wystąpienia.

Jednym z kluczowych kompetencji dobrego edukatora i mówcy jest zdolność do angażowania publiczności i traktowania jej jako partnera w komunikacji, a nie biernego odbiorcy. Poniższe praktyki pomagają mówcy **zbudować więź z uczestnikami, utrzymać ich uwagę i sprawić, że przekaz będzie zapamiętany**:

- **Poruszaj się i nawiązuj kontakt** – Poruszaj się naturalnie po sali i utrzymuj kontakt wzrokowy ze wszystkimi uczestnikami. Unikaj pozostawiania w jednym miejscu lub skupiania się tylko na kilku osobach.
- **Planuj interakcje** – Wyszukuj okazje do angażowania publiczności w trakcie prezentacji. Zachęcaj do zadawania pytań, komentarzy lub dzielenia się doświadczeniami.
- **Dziel się doświadczeniem** – Opowiadaj historie i przykłady z własnego doświadczenia – pomagają one uczestnikom lepiej zrozumieć przekaz i poczuć więź z mówcą.

- **Wartość uczestników** – Pokazuj, że ich wkład jest ważny. Odwołuj się do ich komentarzy lub doświadczeń, gdy to możliwe.
- **Mów „z nimi”, a nie „do nich”** – Buduj dialog zamiast monologu. Zaangażowanie publiczności zwiększa efekt Twojego przekazu i tworzy interaktywną atmosferę.
- **Zbuduj więź od początku** – Pierwsze minuty wystąpienia są kluczowe. Zyskaj sympatię i uwagę słuchaczy od samego startu, aby łatwiej utrzymać ich zaangażowanie przez całą prezentację.

Otwartość i wrażliwość w trakcie wystąpienia mogą być trudne, ale często są jednym z najsilniejszych sposobów nawiązania prawdziwej więzi z odbiorcami. Nie bój się pokazać swoich uczuć, opowiedzieć o własnych doświadczeniach czy momentach niepewności. To sprawia, że stajesz się bliższy słuchaczom i budujesz autentyczne połączenie.

**Nie musisz być perfekcyjny** – drobne emocje, a nawet odrobina tremy mogą działać na Twoją korzyść, bo pokazują, że jesteś prawdziwą osobą, a nie robotem od prezentacji. Staraj się też utrzymywać pozytywne nastawienie: koncentruj się na możliwościach, szukaj w sytuacjach dobrej strony, a swoją energią motywuj publiczność.

Pokazanie wrażliwości i pozytywnego nastawienia sprawia, że Twoje wystąpienie staje się bardziej ludzkie, przyciąga uwagę i wzbudza empatię.

### Typy trudnej publiczności i rekomendowane strategie

W praktyce spotkamy różne typy publiczności, które mogą wymagać od nas elastycznych strategii. Oto najczęstsze wyzwania i rekomendowane podejścia:

**1. Publiczność nieśmiała** – Uczestnicy unikają zabierania głosu, nie zgłaszają się do odpowiedzi, obawiają się oceny lub popełnienia błędu.

#### Strategie dla edukatora:

- Stosuj pytania ogólne zamiast kierowanych do konkretnych osób.
- Zachęcaj do udziału poprzez ćwiczenia w parach lub małych grupach.
- Wykorzystuj ankiety, głosowanie ręką lub narzędzia cyfrowe.
- Doceniaj każdy wkład, nawet krótki lub niepewny.

**Cel:** Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa i stopniowe zwiększanie zaangażowania.

**2. Publiczność obojętna** – Brak reakcji, niskie zaangażowanie, rozproszenie uwagi.

**Strategie dla edukatora:**

- Zadawaj pytania bezpośrednio, pobudzające do myślenia.
- Odwołuj się do cytatów, przykładów z życia lub aktualnych wydarzeń.
- Stosuj zmiany tempa, tonu głosu i formy pracy.
- Wyraźnie komunikuj korzyści dla uczestników.

**Cel:** Przyciągnięcie uwagi i odbudowanie zainteresowania tematem.

**3. Dominujący lider** – Jedna osoba przejmuje kontrolę nad dyskusją, często wypowiada się w imieniu grupy.

**Strategie dla edukatora:**

- Wyraźnie ustal zasady wypowiedzi na początku spotkania.
- Przerywaj w sposób stanowczy, ale uprzejmy, gdy jest to konieczne.
- Przekierowuj pytania do innych uczestników.
- Doceniaj wkład lidera, ale ograniczaj monopol na wypowiedzi.

**Cel:** Zachowanie równowagi i umożliwienie udziału wszystkim uczestnikom.

**4. Publiczność polemiczna** – Częste podważanie treści, prowokowanie dyskusji, szukanie konfrontacji.

**Strategie dla edukatora:**

- Zachęcaj do jasnego formułowania stanowisk.
- Oddzielaj fakty od opinii.
- Ustal ramy dyskusji i pilnuj jej przebiegu.
- Przekierowuj spór na poziom merytoryczny.

**Cel:** Utrzymanie kontroli nad dyskusją bez tłumienia różnorodności opinii.

**5. Publiczność drażliwa** – Silne reakcje emocjonalne, łatwe poczucie zagrożenia lub krytyki.

**Strategie dla edukatora:**

- Zachowuj spokój i neutralny ton.
- Unikaj publicznego konfrontowania lub zawstydzania.
- Stosuj komunikaty „ja” zamiast ocen.
- Proponuj przerwę lub rozmowę indywidualną, jeśli to konieczne.

**Cel:** Zmniejszenie napięcia i utrzymanie bezpiecznej atmosfery.

**6. Publiczność uparta** – Silne przywiązanie do własnych poglądów, opór wobec nowych informacji.

**Strategie dla edukatora:**

- Ogranicz przeciągające się dyskusje.
- Podkreślaj punkty wspólne i pozytywne aspekty.
- Stosuj przykłady zamiast argumentów konfrontacyjnych.
- Pozwól na „zachowanie twarzy” przez uczestnika.

**Cel:** Zmniejszenie oporu i utrzymanie płynności zajęć.

**7. Publiczność nadmiernie gadatliwa** – Częste, długie wypowiedzi niezwiązane bezpośrednio z tematem.

**Strategie dla edukatora:**

- Ogranicz kontakt wzrokowy w trakcie wypowiedzi.
- Wchodź w słowo w odpowiednim momencie, w sposób uprzejmy.
- Stosuj limity czasowe wypowiedzi.
- Podsumowuj i przechodź do kolejnego punktu.

**Cel:** Utrzymanie tempa i struktury wystąpienia.

### 3.6 Zastosowanie narzędzi cyfrowych w wystąpieniach publicznych

Współczesne wystąpienia publiczne, czy są to wykłady, warsztaty, lekcje czy większe wydarzenia, coraz częściej wspierane są przez narzędzia cyfrowe, które ułatwiają przygotowanie treści, angażowanie publiczności oraz zbieranie informacji zwrotnej. Umiejętne wykorzystanie technologii może zwiększyć skuteczność przekazu, poprawić interakcję z odbiorcami i pozwolić mówcy skupić się na głównych aspektach komunikacji. Poniżej przedstawiono popularne narzędzia cyfrowe oraz ich zastosowanie w pracy edukatora.

#### Tworzenie skryptów i treści wystąpień

**ChatGPT / Gemini i inne podobne modele językowe oparte na sztucznej inteligencji.**

Nowoczesne modele językowe, takie jak ChatGPT czy Gemini, pozwalają m.in. na:

- szybkie generowanie propozycji treści i planów wystąpień,
- opracowanie scenariuszy i skryptów dopasowanych do odbiorców,
- tworzenie sugestii przykładów, anegdot czy pytań angażujących publiczność,
- przygotowanie streszczeń lub wariantów wystąpienia na różną długość i format (krótkie przemówienia, dłuższe prezentacje, sesje Q&A).

Dzięki tym narzędziom mówca może skupić się na doskonaleniu stylu, pracy głosem i dykcją, pozostawiając część „logistycznej” pracy twórczej technologii.

**Przykładowe zastosowanie:** Edukator przygotowujący wykład online może w ciągu kilku minut wygenerować konspekt, propozycję pytań interaktywnych i przykłady ilustracyjne, które następnie dostosowuje do konkretnej grupy osób uczących się.

#### Przygotowanie materiałów wizualnych

**Canva / Powtoon / Prezi**

Prezentacje wizualne wspierają przekaz słowny, pomagają uporządkować informacje, przyciągnąć i utrzymać uwagę odbiorców. Dodatkowo są wsparciem dla mówcy, który może w każdej chwili spojrzeć w prezentację, w przypadku, gdy, np. zgubi wątek. W tym celu warto wykorzystać, np.:

- **Canve** – tworzenie atrakcyjnych wizualnie slajdów, infografik, prezentacji i materiałów uzupełniających.
- **Powtoon** – przygotowanie animowanych prezentacji i krótkich filmów, które mogą zwiększyć dynamikę wystąpienia.
- **Prezi** – umożliwia nieliniową prezentację treści – płynne przechodzenie między tematami – i interaktywną narrację.

**Przykładowe zastosowanie:** Podczas szkolenia edukator/trener może wykorzystać animowaną prezentację w Powtoon, aby wizualnie przedstawić schemat działania, a następnie uzupełnić ją slajdami w Canvie z podsumowaniem najważniejszych punktów.

Warto pamiętać, aby nie wykorzystywać materiałów wizualnych jako skryptu podczas wystąpienia. Takie prezentacje nie powinny być czytane slajd po slajdzie przez edukatora. Powinien on wykorzystać część treści, które pojawiają się w narzędziach, ale raczej starać się mówić swoimi słowami. Nie zaleca się, aby takie materiały wizualne były naładowane tekstem – ich celem jest w końcu wsparcie wizualne.

### Angażowanie publiczności

Interaktywność zwiększa zaangażowanie słuchaczy, utrzymuje ich uwagę i pozwala na bieżąco zbierać informacje zwrotne. Do tego celu można wykorzystać:

- **Kahoot!** – tworzenie quizów i konkursów, które sprawdzają wiedzę uczestników w formie gry;
- **Slido** – umożliwia zadawanie pytań, głosowanie w ankietach i zbieranie pytań od publiczności w czasie rzeczywistym;
- **Mentimeter** – tworzenie ankiet, map myśli, chmur słów i interaktywnych wykresów podczas wystąpień;
- **Google Forms** – zbieranie opinii po wystąpieniu, ewaluacja zajęć i monitorowanie zrozumienia tematu.

**Przykładowe zastosowanie:** W trakcie konferencji edukacyjnej prelegent może użyć Slido do zbierania pytań od uczestników, Mentimeter do szybkiego sprawdzenia poziomu wiedzy grupy, a po wystąpieniu rozesłać Google Forms z ankietą ewaluacyjną.

### Inne przydatne narzędzia cyfrowe

Poza powyższymi, warto rozważyć także:

- **Trello / Notion** – planowanie treści, harmonogramu wystąpień, tworzenie checklist;
- **Loom / OBS Studio** – nagrywanie próbnych prezentacji i analizowanie mowy ciała oraz dykcji,
- **Descript / Otter.ai** – automatyczna transkrypcja mówionego tekstu, ułatwiająca przygotowanie materiałów i notatek,
- **Zoom / Microsoft Teams / Google Meet** – platformy do prowadzenia wystąpień online, z możliwością wykorzystania narzędzi interaktywnych (chat, reakcje, ankiety, pokoje).

**Przykładowe zastosowanie:** Edukator przygotowujący webinar może użyć OBS Studio do nagrania próby wystąpienia, Loom do udostępnienia nagrania uczestnikom, a Descript do stworzenia podsumowania w formie tekstowej.

Podsumowując, wykorzystanie narzędzi cyfrowych w wystąpieniach publicznych pozwala na zwiększenie jakości przygotowania treści i wizualizacji, aktywne angażowanie publiczności, efektywne zbieranie opinii i feedbacku, monitorowanie postępów i poprawę umiejętności poprzez analizę nagrań i danych.

Pamiętajmy, że technologia nie zastąpi mówcy, ale stanowi potężne wsparcie w procesie przygotowania, realizacji i ewaluacji wystąpień publicznych. Edukator, który świadomie łączy kompetencje miękkie z narzędziami cyfrowymi, osiąga wyższy poziom profesjonalizmu i skuteczności w komunikacji z odbiorcami.

### 3.7Dobre praktyki – jak przygotować skuteczną prezentację?

Przygotowanie skutecznej prezentacji to kluczowa umiejętność edukatora. Poniżej znajdziesz praktyczne wskazówki, które ułatwią tworzenie czytelnych, angażujących i profesjonalnych wystąpień.

1. Określ **cel prezentacji** – co uczestnicy mają wynieść z wystąpienia.
2. **Rozmawiaj** a nie przemawiaj!
3. Stosuj **podparcie oddechowe** – mów z przepony.
4. **Mów do ostatniego rzędu**
5. **Stawiaj kropki**
6. W swoim wystąpieniu **unikaj przerywników** typu: iiiii... yyyyy... eeee...
7. Przed wystąpieniem **rozgrzej aparat artykulacyjny**:
  - PA BA MA
  - PO BO MO
  - PE BE ME
  - PU BU MU
  - PY BY MY
  - PI BI MI
8. **Zadbaj o dykcję** – ćwiczenia z artykulacji mowy:
  - Bar Barnaba, bar Barbara, oto barów barwna para.
  - Lojalna Jola, Jola, lojalna.
  - Ululaj Ulu Eulalię.
  - Czy trzy cytrzystki grają na cytrze, czy jedna gwizdże a druga łyż trze?
  - Wykarykaturalizowany prestidigitator.
  - Tetraoksomonanganian nanopotasu
  - Pocztmistrz z Tczewa, koszt poczt w Tczewie
  - No i cóż, że cesarz ze Szwecji, no i cóż że cesarz ze Swarzędza

## 4. ĆWICZENIA I SCENARIUSZE

### 4.1 Ćwiczenia praktyczne: narzędzia AI w pracy edukatora

#### ĆWICZENIE 1. – Asystent badawczy: Analiza danych w NotebookLM

| ĆWICZENIE 1.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>     | Asystent badawczy: Analiza danych w NotebookLM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Cele</b>                | Celem ćwiczenia jest rozwinięcie umiejętności analizy danych edukacyjnych oraz formułowania wniosków dydaktycznych na podstawie notatek i informacji o postępach uczestników. Uczestnicy uczą się wykorzystywać narzędzia AI do przygotowywania syntetycznej informacji zwrotnej oraz planowania dalszych działań edukacyjnych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Czas trwania</b>        | 45–60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Liczba uczestników</b>  | Dowolna. Ćwiczenie może być realizowane indywidualnie lub w parach.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Komputery z dostępem do Internetu, konto Google umożliwiające korzystanie z NotebookLM oraz przykładowe, zanonimizowane notatki lub dane dotyczące postępów uczestników.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Metody szkoleniowe</b>  | Praca indywidualna lub w parach, analiza przypadku oraz dyskusja moderowana.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Instrukcja</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trener wprowadza uczestników w kontekst ćwiczenia, wyjaśnia jego cel oraz krótko omawia możliwości narzędzia NotebookLM w pracy edukatora.</li> <li>2. Uczestnicy przechodzą do sekcji Źródła i wgrywają przygotowany zestaw dokumentów (np. notatki, raporty, przykładowe dane o postępach uczestników). Trener podkreśla, że NotebookLM generuje odpowiedzi wyłącznie w oparciu o wgrane materiały.</li> <li>3. W kolejnym kroku uczestnicy korzystają z sekcji Czat, wpisując polecenie:<br/>„Na podstawie wgranych danych stwórz podsumowanie postępów grupy, wskazując mocne strony oraz obszary wymagające poprawy”.</li> <li>4. Następnie uczestnicy przechodzą do sekcji Studio, gdzie w obszarze Notatki generują gotowe formaty dokumentów, takie jak: przewodnik do nauki (Study guide), lista</li> </ol> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>najczęściej zadawanych pytań (FAQ), dokument informacyjny (Briefing) lub oś czasu przedstawiającą postępy grupy.</p> <p>5. W ramach pogłębionej analizy uczestnicy korzystają z funkcji "Przegląd audio" w sekcji Studio. Po wybraniu opcji Dostosuj i trybu Krytyka, AI generuje nagranie audio w formie eksperckiej recenzji materiałów, wskazującej ich mocne i słabe strony.</p> <p>6. Uczestnicy mogą dodatkowo skopiować wygenerowane podsumowanie i wykorzystać je w zewnętrznym narzędziu do wizualizacji (np. do stworzenia mapy myśli), aby uporządkować wnioski w formie graficznej.</p> <p>7. Na zakończenie ćwiczenia uczestnicy udostępniają wybrane materiały (np. dokument PDF, link do nagrania audio lub mapę myśli) na wspólnej tablicy Padlet, a trener moderuje krótką dyskusję podsumowującą.</p> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | Należy przypominać o znaczeniu precyzyjnych poleceń oraz konieczności weryfikacji treści generowanych przez AI pod kątem realnych warunków pracy edukacyjnej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## ĆWICZENIE 2. - Tworzenie wizualnych materiałów edukacyjnych z wykorzystaniem NanoBanana (Google AI Studio).

| <b>ĆWICZENIE 2.</b>        |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>     | Tworzenie wizualnych materiałów edukacyjnych z wykorzystaniem NanoBanana (Google AI Studio).                                                                                                                         |
| <b>Cele</b>                | Celem ćwiczenia jest rozwinięcie kompetencji w zakresie tworzenia prostych materiałów wizualnych wspierających proces uczenia się dorosłych oraz poznanie możliwości narzędzi AI do generowania grafik edukacyjnych. |
| <b>Czas trwania</b>        | Okolo 30–45 minut                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Liczba uczestników</b>  | Od 8 do 20 osób, praca indywidualna.                                                                                                                                                                                 |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Komputery z dostępem do Internetu, konto Google oraz dostęp do Google AI Studio (NanoBanana).                                                                                                                        |
| <b>Metody szkoleniowe</b>  | Praca indywidualna w formie krótkiego wyzwania kreatywnego oraz prezentacja efektów.                                                                                                                                 |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Instrukcja</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trener przedstawia temat edukacyjny, do którego będą tworzone materiały wizualne, oraz wyjaśnia rolę grafiki jako narzędzia wspierającego proces uczenia się dorosłych.</li> <li>2. Uczestnicy wybierają zdjęcie lub prosty odręczny rysunek, który wymaga modyfikacji lub przekształcenia do celów dydaktycznych, a następnie wgrywają plik do narzędzia NanoBanana w Google AI Studio.</li> <li>3. Następnie uczestnicy przygotowują polecenie (prompt), którego celem jest wygenerowanie lub zmodyfikowanie grafiki edukacyjnej, na przykład poprzez usunięcie zbędnych elementów, zmianę tła lub połączenie elementów z różnych obrazów.</li> <li>4. W kolejnym etapie uczestnicy modyfikują prompt i eksperymentują z różnymi stylami wizualnymi oraz poziomem szczegółowości, testując m.in. przekształcenie szkicu w realistyczną ilustrację lub zmianę stylu artystycznego grafiki.</li> <li>5. Uczestnicy mogą dodatkowo zastosować zmianę perspektywy, np. rzut izometryczny, aby lepiej zobrazować omawiane zagadnienie lub proces.</li> <li>6. Każdy uczestnik wybiera jedną grafikę jako końcowy efekt pracy, zapisuje ją i udostępnia grupie na wspólnej tablicy.</li> <li>7. Ćwiczenie kończy się wspólnym omówieniem wybranych prac pod kątem ich czytelności, użyteczności dydaktycznej oraz możliwości wykorzystania w realnych materiałach szkoleniowych.</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <p>Warto zauważyć, że NanoBanana dobrze utrzymuje wygląd postaci w kolejnych obrazach. Można to wykorzystać przy tworzeniu materiałów edukacyjnych opartych na opowiadaniu historii (storytelling). Nauczyciele mogą też łączyć wygenerowane obrazki z narzędziami takimi jak Canva i dodawać do nich krótkie opisy lub komentarze, które pomagają w nauce. Ważne jest, aby zachęcać uczniów do używania prostych i czytelnych obrazów, które wspierają naukę, a nie tylko ładnie wyglądają.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### ĆWICZENIE 3. – Projektowanie scenariusza zajęć z wykorzystaniem ChatGPT (Canvas)

| ĆWICZENIE 3.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>     | Projektowanie scenariusza zajęć z wykorzystaniem ChatGPT (Canvas)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Cele</b>                | Celem ćwiczenia jest rozwinięcie umiejętności skutecznego promptowania oraz projektowania spójnych i realistycznych scenariuszy zajęć dla dorosłych uczestników z wykorzystaniem narzędzi AI.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Czas trwania</b>        | Okolo 60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Liczba uczestników</b>  | Od 6 do 12 osób pracujących w parach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Komputery z dostępem do Internetu, konta ChatGPT (zalecany dostęp do Canvas – dostępne tylko przy zalogowanym użytkowniku) oraz krótkie opisy grup docelowych przygotowane przez trenera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Metody szkoleniowe</b>  | Praca w parach, praca projektowa oraz informacja zwrotna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Instrukcja</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trener przedstawia temat edukacyjny lub wyzwanie, do którego będą tworzone scenariusze zajęć, oraz wyjaśnia rolę ChatGPT jako narzędzia wspierającego proces projektowania zajęć dla dorosłych.</li> <li>2. Uczestnicy przygotowują wstępny prompt, nadając AI rolę eksperta, określając kontekst grupy dorosłych, cel zajęć, czas trwania, profil uczestników oraz format wyjściowy, np. tabelę lub listę kroków.</li> <li>3. W kolejnym etapie uczestnicy wprowadzają prompt do ChatGPT i generują roboczy scenariusz zajęć.</li> <li>4. Następnie korzystają z funkcji ChatGPT Canvas (klikając w przycisk 'Open in Canvas' w górnym prawym rogu czatu), aby wspólnie z AI przeredagować treść scenariusza, poprawić strukturę ćwiczeń i dodać formatowanie tekstu, np. nagłówki, wypunktowania czy tabele.</li> <li>5. Uczestnicy testują scenariusz, prosząc AI o wskazanie ewentualnych luk logicznych lub niejasności, a następnie wprowadzają poprawki, iteracyjnie udoskonalając scenariusz.</li> </ol> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>6. Trener dzieli uczestników na pary i przekazuje opisy grup docelowych, aby mogli przygotować własne prompty uwzględniające cel, czas i profil uczestników.</p> <p>7. Pary w Canvas generują robocze scenariusze, eksperymentują z modyfikacjami promptów oraz układem zajęć, a następnie wybierają najlepsze elementy do prezentacji.</p> <p>8. Ćwiczenie kończy się wspólnym omówieniem wybranych scenariuszy, zwracając uwagę na spójność treści, użyteczność dydaktyczną oraz możliwości zastosowania w praktyce szkoleniowej.</p> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | Należy przypominać o znaczeniu precyzyjnych poleceń oraz konieczności weryfikacji treści generowanych przez AI pod kątem realnych warunków pracy edukacyjnej. AI to „sprawny asystent”, a nie wyrocznia – ostateczna redakcja merytoryczna należy do edukatora.                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 4.2 Warsztat praktyczny: wykorzystanie AI w edukacji dorosłych

### SCENARIUSZ WARSZTATÓW 1. – Asystent badawczy: Analiza danych w NotebookLM

| SCENARIUSZ WARSZTATÓW 1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł warsztatu</b>     | Asystent badawczy: Analiza danych w NotebookLM                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Cele</b>                | Celem warsztatu jest rozwinięcie umiejętności analizy danych edukacyjnych oraz formułowania wniosków dydaktycznych na podstawie notatek i informacji o postępach uczestników. Dodatkowo, uczestnicy warsztatów nauczą się wykorzystywania narzędzi AI do przygotowywania syntetycznej informacji zwrotnej oraz planowania dalszych działań edukacyjnych. |
| <b>Czas trwania</b>        | 45–60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Komputery z dostępem do Internetu, konto Google umożliwiające korzystanie z NotebookLM, przykładowe, zanonimizowane notatki lub dane dotyczące postępów uczestników, tablica Padlet                                                                                                                                                                      |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Metody dydaktyczne</b>      | Praca indywidualna lub w parach, analiza przypadku oraz dyskusja moderowana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Przebieg warsztatu</b>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie: Trener wyjaśnia cel ćwiczenia i omawia możliwości NotebookLM w pracy edukatora.</li> <li>2. Praca ze źródłami: Uczestnicy wgrywają zestaw dokumentów (np. raporty, notatki) do sekcji „Źródła”.</li> <li>3. Analiza na czacie: Uczestnicy wpisują polecenie stworzenia podsumowania postępów grupy z uwzględnieniem mocnych stron i obszarów do poprawy.</li> <li>4. Generowanie formatów: W sekcji „Studio” (obszar Notatki) uczestnicy tworzą dokumenty takie jak przewodnik do nauki (Study guide), FAQ lub oś czasu postępów.</li> <li>5. Przegląd audio: Wykorzystanie funkcji „Przegląd audio” w trybie „Krytyka” w celu wygenerowania eksperckiej recenzji materiałów.</li> <li>6. Wizualizacja i prezentacja: Opcjonalne stworzenie mapy myśli i udostępnienie materiałów na Padlet.</li> <li>7. Podsumowanie: Moderowana dyskusja nad uzyskanymi wynikami</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | Należy przypominać o znaczeniu precyzyjnych poleceń oraz konieczności weryfikacji treści generowanych przez AI pod kątem realnych warunków pracy edukacyjnej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW 2. Tworzenie wizualnych materiałów edukacyjnych z wykorzystaniem NanoBanana (Google AI Studio)

| SCENARIUSZ WARSZTATÓW 2    |                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł warsztatu</b>     | Tworzenie wizualnych materiałów edukacyjnych z wykorzystaniem NanoBanana (Google AI Studio)                                                                                                                         |
| <b>Cele</b>                | Celem warsztatu jest rozwinięcie kompetencji w zakresie tworzenia prostych materiałów wizualnych wspierających proces uczenia się dorosłych oraz poznanie możliwości narzędzi AI do generowania grafik edukacyjnych |
| <b>Czas trwania</b>        | Okolo 30–45 minut                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Komputery z dostępem do Internetu, konto Google, dostęp do Google AI Studio (NanoBanana), zdjęcia lub odręczne rysunki do modyfikacji                                                                               |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Metody dydaktyczne</b>      | Praca indywidualna w formie krótkiego wyzwania kreatywnego oraz prezentacja efektów.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Przebieg warsztatu</b>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie: Trener omawia rolę grafiki w uczeniu dorosłych i przedstawia temat edukacyjny.</li> <li>2. Wgranie materiału: Uczestnicy wybierają zdjęcie lub szkic i wgrywają plik do NanoBanana.</li> <li>3. Promptowanie i modyfikacja: Przygotowanie polecenia (promptu) w celu zmodyfikowania grafiki (np. usunięcie elementów, zmiana tła).</li> <li>4. Eksperymenty wizualne: Testowanie różnych stylów, poziomów szczegółowości oraz zmian perspektywy (np. rzut izometryczny).</li> <li>5. Finalizacja: Wybór jednej grafiki, zapisanie jej i udostępnienie grupie na wspólnej tablicy.</li> <li>6. Omówienie: Wspólna analiza prac pod kątem ich czytelności i użyteczności dydaktycznej.</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | Narzędzie dobrze utrzymuje wygląd postaci, co można wykorzystać w storytellingu. Można łączyć grafiki z narzędziem Canva, aby dodać opisy. Należy zachęcać do tworzenia obrazów wspierających naukę, a nie tylko estetycznych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### SCENARIUSZ WARSZTATÓW 3. – Projektowanie scenariusza zajęć z wykorzystaniem ChatGPT (Canvas)

| SCENARIUSZ WARSZTATÓW 3    |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł warsztatu</b>     | <b>Projektowanie scenariusza zajęć z wykorzystaniem ChatGPT (Canvas)</b>                                                                                            |
| <b>Cele</b>                | Celem warsztatu jest rozwinięcie umiejętności skutecznego promptowania oraz projektowania spójnych i realistycznych scenariuszy zajęć dla dorosłych przy użyciu AI. |
| <b>Czas trwania</b>        | Okolo 60 minut                                                                                                                                                      |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Komputery z Internetem, konta ChatGPT (z dostępem do Canvas), krótkie opisy grup docelowych od trenera                                                              |
| <b>Metody dydaktyczne</b>  | Praca w parach, praca projektowa oraz informacja zwrotna                                                                                                            |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Przebieg warsztatu</b>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie: Trener przedstawia wyzwanie edukacyjne i rolę ChatGPT jako asystenta projektowania.</li> <li>2. Przygotowanie promptu: Uczestnicy nadają AI rolę eksperta, określają cel zajęć, czas i profil uczestników.</li> <li>3. Generowanie szkicu: Wprowadzenie promptu i stworzenie roboczego scenariusza.</li> <li>4. Edycja w Canvas: Wykorzystanie funkcji ChatGPT Canvas do przeredagowania treści, poprawy struktury i dodania formatowania (nagłówki, tabele).</li> <li>5. Iteracja i testowanie: Prośzenie AI o wskazanie luk logicznych i udoskonalanie scenariusza.</li> <li>6. Praca w parach: Wykonanie zadania na podstawie konkretnych opisów grup docelowych od trenera.</li> <li>7. Prezentacja i dyskusja: Omówienie scenariuszy pod kątem spójności i użyteczności praktycznej.</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <p>Należy podkreślać, że AI to „sprawny asystent”, a nie wyrocznia – ostateczna redakcja merytoryczna należy do edukatora. Kluczowe jest przypominanie o weryfikacji treści pod kątem warunków pracy.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 4.3 Ćwiczenia praktyczne: Design Thinking w edukacji dorosłych

### ĆWICZENIE 1. – Empatia 360°: Mapa empatii + Model Góry Lodowej

| ĆWICZENIE 1.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>         | Empatia 360°: Mapa empatii + Model Góry Lodowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Cele</b>                    | rozwój umiejętności empatycznego rozpoznawania potrzeb dorosłych uczestników oraz odkrywania „ukrytych” motywacji i barier.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Czas trwania</b>            | 45–60 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Liczba uczestników</b>      | 6–20 (zespoły 3–5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Potrzebne materiały</b>     | Szablon mapy empatii, kartki A3, post-ity, markery; opcjonalnie szablon „Iceberg”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Metody szkoleniowe</b>      | Praca w grupach, dyskusja moderowana, prezentacje mini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Instrukcja</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wybór profilu uczestnika: grupa wybiera realną grupę dorosłych (np. osoby 50+, bezrobotni, migranci, pracownicy w reskillingu).</li> <li>Mapa empatii: uzupełnij pola „mówi / myśli / czuje / robi” + „bóle” i „korzyści”.</li> <li>Iceberg Model: do 2–3 kluczowych zachowań dopisz: co widać na powierzchni, co jest pod spodem (wartości, przekonania, lęki).</li> <li>Insight: sformułuj 2–3 insighty zaczynające się od „Uczestnicy potrzebują..., bo...”.</li> <li>Mini-prezentacja: każda grupa przedstawia 1 insight + 1 ryzyko błędnego założenia edukatora.</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <p>Pilnuj, żeby zespoły używały faktów/obserwacji, nie stereotypów.</p> <p>Jeśli brak realnych danych – poproś o dopisanie „jak to sprawdzimy” (pytania do wywiadu).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## ĆWICZENIE 2. – Zamień chaos w problem: Hexagonal Thinking dla wyzwania edukacyjnego

| ĆWICZENIE 2.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>         | Zamień chaos w problem: Hexagonal Thinking dla wyzwania edukacyjnego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Cele</b>                    | Uporządkowanie złożonego problemu i dojście do trafnego „problem statement”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Czas trwania</b>            | 40–55 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Liczba uczestników</b>      | 6–25 (zespoły 3–6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Potrzebne materiały</b>     | Wycięte „heksagony” z papieru / karteczki, markery, taśma/klej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Metody szkoleniowe</b>      | Praca zespołowa, myślenie systemowe, dyskusja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Instrukcja</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wybierz wyzwanie: np. „niska frekwencja”, „brak pracy domowej”, „spadek motywacji w połowie kursu”.</li> <li>Generuj pojęcia: każdy zapisuje 6–8 haseł (czynniki, interesariusze, emocje, bariery, zasoby).</li> <li>Buduj sieć: łącz heksagony tak, by stykały się powiązane pojęcia; dopisuj relacje (np. „powoduje”, „wzmacnia”, „blokuje”).</li> <li>Znajdź węzły: wybierz 2 „najbardziej centralne” elementy.</li> <li>Problem statement: zbuduj zdanie: „Uczestnicy [kto] potrzebują [czego], ponieważ [dlaczego]”.</li> <li>Pytanie HMW: „Jak moglibyśmy... (wzmocnić/uprościć/usunąć barierę)...?”</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <p>Zachęcaj do dopisywania brakujących heksagonów (to normalne – problem się odślania).</p> <p>Jeśli grupa „utknie”: poproś o dodanie heksagonów „emocje” i „kontekst życia” (czas, praca, opieka).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### ĆWICZENIE 3. – Prototyp w 20 minut + test COIN

| ĆWICZENIE 1.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>         | Prototyp w 20 minut + test COIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Cele</b>                    | Nauczyć szybkiego prototypowania rozwiązań edukacyjnych i testowania ich poprzez rozwojowy feedback.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Czas trwania</b>            | 60–75 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Liczba uczestników</b>      | 6–30 (zespoły 3–5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Potrzebne materiały</b>     | Papier A3, markery, post-ity; opcjonalnie Canva/Miro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Metody szkoleniowe</b>      | Prototypowanie „low-stakes”, prezentacja, informacja zwrotna COIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Instrukcja</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wybierz problem: (najlepiej z Ćwiczenia 2) i doprecyzuj, co ma się zmienić po zajęciach.</li> <li>Prototyp 1: w 20 min stwórz prototyp rozwiązania, np.: <ol style="list-style-type: none"> <li>konspekt 45-min zajęć,</li> <li>karta pracy,</li> <li>storyboard aktywności,</li> <li>„ścieżka uczestnika” w usłudze edukacyjnej.</li> </ol> </li> <li>Test: inna grupa odgrywa rolę użytkowników i daje feedback wg COIN: <ol style="list-style-type: none"> <li>Context: w jakiej sytuacji to widzę,</li> <li>Observation: co konkretnie działa/nie działa,</li> <li>Impact: jaki to ma wpływ,</li> <li>Next steps: co zmienić jako pierwsze.</li> </ol> </li> <li>Iteracja: 10 min popraw prototyp (Prototyp 2).</li> <li>Podsumowanie: co zmieniliście i dlaczego?</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <p>Pilnuj czasu (to ma być szybkie!).</p> <p>Przypominaj: „testujemy prototyp, nie człowieka” (bezpieczeństwo psychologiczne).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 4.4 Warsztat praktyczny: projektowanie rozwiązań metodą Design Thinking

| SCENARIUSZ WARSZTATÓW      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł warsztatu</b>     | Projektowanie rozwiązań metodą Design Thinking                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Cele</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie założeń i etapów metodyki Design Thinking,</li> <li>• rozwój kompetencji w zakresie identyfikacji realnych potrzeb użytkowników,</li> <li>• nabycie umiejętności projektowania innowacyjnych rozwiązań w oparciu o podejście human-centered,</li> <li>• praktyczne przećwiczenie procesu od diagnozy problemu do prototypu rozwiązania.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Czas trwania</b>        | <p>Moduł 1. Wprowadzenie do Design Thinking (1 h)</p> <p>Moduł 2. Empatyzacja – zrozumienie użytkownika (1,5 h)</p> <p>Moduł 3. Definiowanie problemu projektowego (1 h)</p> <p>Moduł 4. Generowanie pomysłów – Ideacja (1,5 h)</p> <p>Moduł 5. Prototypowanie rozwiązań (1,5 h)</p> <p>Moduł 6. Testowanie i podsumowanie procesu (1,5 h)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Potrzebne materiały</b> | <p>Papier flipchart</p> <p>Materiału do majsterkowania: tektura, karteczki kolorowe, zestawy do szycia, sznurki, taśmy różnokolorowe itp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Metody dydaktyczne</b>  | mini-wykład, dyskusja moderowana, praca warsztatowa w zespołach, ćwiczenia praktyczne, warsztat kreatywny, prezentacje zespołów, feedback, dyskusja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Przebieg warsztatu</b>  | <p>Moduł 1. Wprowadzenie do Design Thinking (1 h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geneza i filozofia Design Thinking,</li> <li>• różnice między Design Thinking a klasycznym podejściem projektowym,</li> <li>• zastosowanie metodyki w biznesie, sektorze publicznym i innowacjach społecznych,</li> <li>• omówienie struktury procesu (Empathize – Define – Ideate – Prototype – Test).</li> </ul> <p><b>Forma:</b> mini-wykład, dyskusja moderowana.</p> <p>Moduł 2. Empatyzacja – zrozumienie użytkownika (1,5 h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikacja interesariuszy i użytkowników końcowych,</li> <li>• techniki badań jakościowych (wywiad, obserwacja, mapa empatii, persona),</li> </ul> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>definiowanie problemów z perspektywy użytkownika.</li> </ul> <p><b>Forma:</b> praca warsztatowa w zespołach, ćwiczenia praktyczne.</p> <p>Moduł 3. Definiowanie problemu projektowego (1 h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>synteza wniosków z etapu empatyzacji,</li> <li>formułowanie problemu metodą „How Might We...”,</li> <li>identyfikacja kluczowych wyzwań i ograniczeń projektowych.</li> </ul> <p><b>Forma:</b> praca grupowa, prezentacja wyników.</p> <p>Moduł 4. Generowanie pomysłów – Ideacja (1,5 h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>techniki kreatywne (burza mózgów, brainwriting, SCAMPER),</li> <li>zasady pracy twórczej w zespole,</li> <li>selekcja i priorytetyzacja pomysłów (np. matryca wartości/wykonalności).</li> </ul> <p><b>Forma:</b> warsztat kreatywny.</p> <p>Moduł 5. Prototypowanie rozwiązań (1,5 h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rola prototypów w procesie projektowym,</li> <li>rodzaje prototypów (papierowe, procesowe, usługowe, cyfrowe – low fidelity),</li> <li>szybkie budowanie i iteracja rozwiązań.</li> </ul> <p><b>Forma:</b> praca zespołowa, tworzenie prototypów.</p> <p>Moduł 6. Testowanie i podsumowanie procesu (1,5 h)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>testowanie prototypów z użytkownikami (symulacje),</li> <li>zbieranie informacji zwrotnej i iteracja rozwiązań,</li> <li>omówienie możliwości wdrażania Design Thinking w organizacji,</li> <li>podsumowanie szkolenia i wnioski końcowe.</li> </ul> <p><b>Forma:</b> prezentacje zespołów, feedback, dyskusja.</p> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rola trenera: facylitator procesu, nie ekspert merytoryczny – kluczowe jest prowadzenie uczestników przez etapy, a nie narzucanie rozwiązań.</li> <li>Zarządzanie czasem: Design Thinking wymaga dyscypliny czasowej; rekomendowane jest stosowanie timerów i jasno komunikowanych ram czasowych dla ćwiczeń.</li> <li>Praca zespołowa: optymalna liczebność zespołów to 4–6 osób; mniejsze grupy sprzyjają zaangażowaniu, większe utrudniają decyzyjność.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przestrzeń: zapewnić możliwość pracy stojącej, korzystania z flipchartów, karteczek samoprzylepnych, tablic; sprzyja to dynamice i kreatywności.</li> <li>• Atmosfera psychologicznego bezpieczeństwa: jasno komunikować zasadę „braku złych pomysłów” i akceptacji błędów jako elementu procesu.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4.5 Ćwiczenia praktyczne: rozwój umiejętności prezentacji i komunikacji

### ĆWICZENIE 1. – Gesty i mimika twarzy – role play emocji

| ĆWICZENIE 1.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>         | Gesty i mimika twarzy – role play emocji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Cele</b>                    | Rozwijanie umiejętności odczytywania i świadomego wykorzystywania komunikacji niewerbalnej, w tym gestów, mimiki i postawy ciała. Rozwijanie empatii, inteligencji emocjonalnej, pewności siebie i ekspresji podczas prezentacji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Czas trwania</b>            | 15–20 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Liczba uczestników</b>      | Minimalna: 2, Maksymalna: 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Potrzebne materiały</b>     | Karteczki z nazwami emocji (np. strach, zaskoczenie, smutek, zainteresowanie, pewność siebie, niepokój, zażenowanie), opcjonalnie lustro lub kamera do nagrania ćwiczenia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Metody szkoleniowe</b>      | Role play, praca w grupie, dyskusja grupowa po zakończeniu ćwiczenia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Instrukcja</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prowadzący wprowadza temat komunikacji niewerbalnej, gestów i mimiki twarzy, tłumaczy, że emocje mogą być przekazywane bez słów.</li> <li>2. Prowadzący przygotowuje karteczki z różnymi emocjami.</li> <li>3. Jeden uczestnik losuje karteczkę i ma za zadanie przedstawić wylosowaną emocję tylko poprzez gesty, mimikę twarzy i postawę ciała – bez używania słów.</li> <li>4. Reszta grupy obserwuje i próbuje odgadnąć, jaka emocja jest przedstawiana.</li> <li>5. Po odgadnięciu prowadzący pyta uczestnika o jego odczucia – jak czuł się w roli „emocji”, co było trudne lub łatwe.</li> <li>6. Ćwiczenie powtarza się, aż każdy chętny uczestnik będzie miał okazję przedstawić emocję.</li> <li>7. Na koniec odbywa się krótkie podsumowanie i dyskusja o tym, jak gesty i mimika wpływają na odbiór przekazu i prezentację.</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęcaj uczestników do pełnego wykorzystania ciała i twarzy, ale nie wymuszaj przesadnej ekspresji.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obserwuj reakcje grupy – jeśli uczestnicy mają trudności, można zacząć od prostszych emocji (radość, smutek) i stopniowo przechodzić do trudniejszych (zaskoczenie, zażenowanie).</li> <li>• Można nagrać krótkie wystąpienia i pokazać uczestnikom, aby mogli zobaczyć, jak odbierana jest ich komunikacja niewerbalna.</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ĆWICZENIE 2. – Test spinacza – kreatywność i myślenie poza schematem

| ĆWICZENIE 2                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>     | Test spinacza – kreatywność i myślenie poza schematem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Cele</b>                | Rozwijanie kreatywności, innowacyjnego podejścia do problemów oraz prezentacji własnych pomysłów przed grupą. Ćwiczenie wspiera także pewność siebie, zdolność argumentowania i przekonywania innych w kontekście wystąpień publicznych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Czas trwania</b>        | 25–30 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Liczba uczestników</b>  | Minimalna: 4, Maksymalna: 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Spinacze biurowe (po jednym dla każdego uczestnika), kartki i długopisy do zapisywania pomysłów, flipchart lub tablica do zapisania najlepszych pomysłów grupy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Metody szkoleniowe</b>  | Praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja, ćwiczenie kreatywności i myślenia nieszablonowego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Instrukcja</b>          | <p><b>Krok 1 – etap indywidualny (3 minuty):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę i spinacz.</li> <li>2. Zadaniem jest zapisanie jak największej liczby zastosowań spinacza – wszystkie pomysły są dopuszczalne, nie ma złych odpowiedzi.</li> <li>3. Po upływie czasu uczestnicy liczą swoje pomysły i dzielą się liczbą znalezionych zastosowań.</li> </ol> <p><b>Krok 2 – etap grupowy (15 minut):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Uczestnicy łączą się w grupy i dzielą swoimi listami.</li> <li>5. Grupa wspólnie analizuje wszystkie pomysły, może też w tym czasie wymyślać nowe.</li> </ol> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>6. Zadaniem grupy jest wybranie najlepszego pomysłu lub najbardziej kreatywnego zastosowania spinacza, który zostanie zaprezentowany na forum.</p> <p><b>Krok 3 – prezentacja (5–10 minut):</b></p> <p>7. Każda grupa przedstawia swój wybrany pomysł w formie krótkiej prezentacji, jakby „sprzedawała” nowy produkt.</p> <p>8. Po prezentacjach prowadzący zadaje pytania refleksyjne: Jak czułeś się podczas tego zadania? Jak zmieniło się Twoje myślenie od pracy indywidualnej do grupowej?</p> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <p>Doceniaj wszystkie pomysły uczestników aktywności.</p> <p>Podczas pracy grupowej zwróć uwagę, aby grupa aktywnie słuchała wszystkich uczestników.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### ĆWICZENIE 3. – Prezentacja siebie za pomocą kart DIXIT

| ĆWICZENIE 3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>     | Prezentacja siebie za pomocą kart DIXIT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Cele</b>                | Rozwijanie kreatywności i myślenia nieszablonowego. Rozwijanie umiejętności argumentowania własnych wyborów. Może być wykorzystane jako integracja grupy i poznanie się nawzajem poprzez indywidualną ekspresję.                                                                                                                                                                      |
| <b>Czas trwania</b>        | 15–20 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Liczba uczestników</b>  | Minimalna: 3, Maksymalna: 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Zestaw kart Dixit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Metody szkoleniowe</b>  | Praca indywidualna, prezentacja przed grupą, kreatywne myślenie, argumentacja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Instrukcja</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trener rozsypuje na stole wszystkie karty Dixit obrazkami do góry.</li> <li>2. Każdy uczestnik podchodzi do stołu i wybiera jedną kartę, która jego zdaniem najlepiej odzwierciedla jego osobowość, emocje lub aktualny stan.</li> <li>3. Uczestnicy siadają i mają 1–2 minuty, aby zastanowić się, dlaczego wybrali daną kartę.</li> </ol> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>4. Każdy po kolei “przedstawia się” grupie, wykorzystując wybraną kartę jako punkt odniesienia. Trener może (ale nie musi) zacząć mówiąc np.: „Wybrałem tę kartę, ponieważ czuję się jak ten las – czasem zagubiony, ale ciekawy odkrywania nowych dróg”.</p> <p>5. Nie ma wymogu przestrzegania konkretnego schematu – celem jest spontaniczne wyrażenie siebie.</p> <p>6. Po prezentacjach trener może zadać krótkie pytania refleksyjne: Jak się czułeś podczas wystąpienia? Co było trudne?</p> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <p>Nie wprowadzaj zbyt wielu instrukcji – im mniej narzuconych ram, tym większa kreatywność uczestników.</p> <p>Można wprowadzić wariant trudniejszy: poprosić uczestników, aby przygotowali krótką historię związaną z obrazkiem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### ĆWICZENIE 3. – PowerPoint Karaoke – improwizacja i kreatywność

| ĆWICZENIE 4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł ćwiczenia</b>     | PowerPoint Karaoke – improwizacja i kreatywność                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Cele</b>                | Rozwijanie umiejętności improwizacji i elastycznego reagowania podczas występów publicznych. Wzmacnianie pewności siebie i poczucia własnej wartości. Ćwiczenie umiejętności logicznego łączenia informacji i narracji w prezentacji. Rozwijanie kreatywności i zdolności szybkiego kojarzenia wizualnych bodźców z treścią. Poprawa zarządzania czasem i płynności wypowiedzi. |
| <b>Czas trwania</b>        | 15–25 minut (w zależności od liczby uczestników i liczby slajdów w prezentacji)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Liczba uczestników</b>  | Minimalna: 4, Maksymalna: 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Zestaw przygotowanych slajdów PowerPoint na temat np. „Twoja wymarzona szkoła” (lub inny temat), rzutnik lub ekran do wyświetlenia slajdów, komputer. Slajdy prezentacji powinny być raczej niecodzienne, zaskakujące (mogą być też zabawne) i różnorodne, np. ze zdjęciem szkoły, następnie łuki, następnie świadectwa, rozwieszonego prania itp.                              |
| <b>Metody szkoleniowe</b>  | Improwizacja, prezentacja przed grupą, kreatywne myślenie, argumentacja i narracja.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Instrukcja</b>              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukator wybiera ochotnika (lub kilku) do prezentacji.</li> <li>2. Ochotnik staje przed grupą.</li> <li>3. Edukator rozpoczyna wyświetlanie slajdów – prezentacja tematu np. „Twoja wymarzona szkoła”.</li> <li>4. Zadaniem uczestnika jest prezentowanie każdego slajdu po kolei, łącząc wizualne elementy w spójną narrację na podany temat.</li> <li>5. Ochotnik nie pomija żadnego slajdu podczas swojej prezentacji. Slajdy są wyświetlane w różnym tempie. Uczestnik nie wie, kiedy edukator przejdzie do kolejnego slajdu.</li> <li>6. Po zakończeniu prezentacji cała grupa nagradza śmiałką brawami.</li> <li>7. Edukator może poprosić o krótką refleksję: Jak się czułeś podczas improwizacji? Co było łatwe, a co trudne?</li> </ol> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ważne jest, aby stworzyć bezpieczną atmosferę, ponieważ aktywność ta jest szybka i dosyć stresująca.</li> <li>• Zachęcaj do kreatywności i zabawy – celem jest improwizacja, a nie perfekcja.</li> <li>• Można rotować uczestników, aby każdy miał okazję spróbować.</li> <li>• Warto omówić po prezentacjach techniki improwizacji, łączenia wizualnych wskazówek w narrację i sposoby radzenia sobie ze stresem.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 4.6 Warsztat praktyczny: wystąpienia publiczne w pracy edukatora

| SCENARIUSZ WARSZTATÓW  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tytuł warsztatu</b> | Wystąpienia publiczne w praktyce – nauka przez działanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Cele</b>            | <p>Po zakończeniu uczestnicy będą potrafili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Świadomie planować krótkie wystąpienia i przekazywać jasny przekaz</li> <li>• Wykorzystywać elementy komunikacji niewerbalnej i werbalnej</li> <li>• Radzić sobie ze stresem i treścią w wystąpieniach</li> <li>• Ćwiczenie spontanicznej wypowiedzi i pracy z publicznością</li> </ul> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Budowanie świadomości własnych emocji podczas wystąpień</li> <li>Umiejętność przyjmowania i dawania feedbacku.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Czas trwania</b>        | 50-60 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Potrzebne materiały</b> | Karteczki z hasłami/tematami do prezentacji, flipchart / tablica do zapisania zasad, stoper lub zegar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Metody dydaktyczne</b>  | Mini-prezentacje uczestników, krótki wykład trenera, ćwiczenia w parach i grupach, dyskusja i feedback                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Przebieg warsztatu</b>  | <p><b>1. Rozgrzewka i wprowadzenie (5 min):</b><br/>Powitanie. Trener rozpoczyna od ćwiczenia „1 Prezentacja siebie za pomocą kart DIXIT”. Każda osoba wybiera jedną kartę, która jego zdaniem najlepiej odzwierciedla jego osobowość, emocje lub aktualny stan, a następnie „przedstawia się” grupie, wykorzystując wybraną kartę jako punkt odniesienia.</p> <p><b>2. Ćwiczenie kreatywności i improwizacji (10 min):</b> Uczestnicy losują karteczkę z tematem lub przedmiotem (np. „ulubiony owoc”, „nietypowe spotkanie”). Mają 1 minutę na przygotowanie 1-minutowego wystąpienia. Celem jest nauka szybkiego planowania treści i wykorzystania kreatywności w prezentacji</p> <p><b>3. Mini-blok merytoryczny (15 min):</b> Trener wprowadza kluczowe zasady skutecznego wystąpienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jasny przekaz i struktura (zasada 3 punktów)</li> <li>Komunikacja niewerbalna (gesty, postawa, kontakt wzrokowy)</li> <li>Praca głosem (intonacja, pauzy, tempo)</li> <li>Umiejętności miękkie: pewność siebie, inteligencja emocjonalna, elastyczność</li> <li>Radzenie sobie ze stresem: oddech, pauzy, skupienie na odbiorcy</li> </ul> <p>Trener pokazuje krótkie przykłady.</p> <p><b>4. Ćwiczenie w parach: feedback i poprawa (15 min):</b> Uczestnicy dzieleni są w pary. Wygłaszają swoje mini-prezentacje (1 minuta) przed całą grupą, a następnie w parach dzielą się krótką informację zwrotną stosując wybraną metodę.</p> <p><b>5. Ćwiczenie „PowerPoint Karaoke – improwizacja i kreatywność” – test w praktyce (10 min)</b><br/>Edukator wybiera ochotnika, który weźmie udział w ćwiczeniu, a następnie rozpoczyna wyświetlanie slajdów – prezentacja</p> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | <p>tematu np. „Twoja wymarzona szkoła”. Zadaniem uczestnika jest prezentowanie każdego slajdu po kolei, łącząc wizualne elementy w spójną narrację na podany temat. Ochotnik nie pomija żadnego slajdu podczas swojej prezentacji. Slajdy są wyświetlane w różnym tempie. Uczestnik nie wie, kiedy edukator przejdzie do kolejnego slajdu. Krótka grupowa refleksja.</p> <p><b>6. Podsumowanie (5 min):</b> Trener podsumowuje obserwacje, wskazuje najważniejsze wnioski. Uczestnicy dzielą się jednym odkryciem lub lekcją, którą zabierają z warsztatu. Zachęta do dalszej praktyki i obserwacji własnych prezentacji.</p> |
| <b>Wskazówki dla edukatora</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ważne, aby utrzymać tempo – każde ćwiczenie musi być krótkie i dynamiczne</li> <li>• Zachęcaj uczestników do eksperymentowania, improwizacji i autentyczności</li> <li>• W trakcie feedbacku ogranicz się do 1 pozytywu i 1 elementu do poprawy – nie przeciążaj uczestników krytyką</li> <li>• Jeśli grupa jest większa niż 10 osób, pracuj w podgrupach, aby każdy miał szansę wystąpić</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |

## 5. Materiały źródłowe i literatura wspierająca moduły przewodnika

Chen, L., Chen, P., & Lin, Z. (2020). Artificial Intelligence in Education: A Review. IEEE Access, 8, 75264–75278.

Chen, X., Zou, D., Cheng, G., & Xie, H. (2021). Artificial intelligence-assisted personalized language learning: Systematic review and co-citation analysis. W: 2021 International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT). IEEE.

Erasmus Learning Academy. (2025). AI hidden advanced features [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). Assessing in the AI age [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). Gemini A.I. Storybook [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). How to make the most of YouTube Videos [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). Image editing creative ideas [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). Most common use and prompting basics: 7 elements of a good prompt [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). Wayground, Notebook LM & Curipod [Materiały szkoleniowe].

European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2022). Ethical guidelines on the use of artificial intelligence (AI) and data in teaching and learning for educators. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/153756>.

Feng, S., Park, C. Y., Liu, Y., & Tsvetkov, Y. (2023). From pretraining data to language models to downstream tasks: Tracking the trails of political biases leading to unfair NLP models. W: Proceedings of the 61st Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics (Volume 1: Long Papers) (s. 11737–11762). Association for Computational Linguistics.

Gates, B. (2023). The Age of AI has begun. GatesNotes. <https://www.gatesnotes.com/The-Age-of-AI-Has-Begun>.

Microsoft. (2024). AI in Education | Report by Microsoft. <https://www.microsoft.com/en-us/education/blog/2024/04/explore-insights-from-the-ai-in-education-report/>.

UNESCO. (2019). Beijing Consensus on Artificial Intelligence and Education. International Conference on Artificial Intelligence and Education. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000368303>.

UNESCO. (2021). Reimagining our futures together: A new social contract for education. UNESCO

Erasmus Learning Academy. (2025). Key Competences and Soft Skills: Public Speaking [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). Effective communication skills: growth mindset and feedback [Materiały szkoleniowe].

Erasmus Learning Academy. (2025). How to plan a public speech [Materiały szkoleniowe].

Carnegie, D. (2010). How to develop self-confidence and influence people by public speaking. New York: Pocket Books.

Duarte, N. (2010). Resonate: Present visual stories that transform audiences. Hoboken, NJ: Wiley.

Goleman, D. (2006). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Anderson, C. (2016). TED Talks: The official TED guide to public speaking. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Brown, B. (2012). Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. New York: Gotham Books.

Heath, C., & Heath, D. (2007). Made to stick: Why some ideas survive and others die. New York: Random House.

Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.