

RESULTADOS INTELECTUALES 3: DISEÑO DE ACTIVIDADES DE FORMACIÓN



COLABOR-ACTIVE

ERASMUS+COLABOR-ACTIVE: Development of a training program for enhancing active ageing through not-for-profit sharing economy

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja solo las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS INTELECTUALES.....	3
RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACIÓN.....	4
ACTIVIDADE DE FORMACIÓN 1 _ENVEJECIMIENTO ACTIVO.....	5
ACTIVIDAD 2_HABILIDADES DIGITALES.....	13
ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO EXPERIENCIAL 3_AUTODIAGNÓSTICO	20
ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 4_HABILIDADES COLABORATIVAS.....	26
ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 5_ PLATAFORMA DE ECONOMÍA COLABORATIVA SIN ÁNIMO DE LUCRO	31
ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 6_ CREACIÓN DE REDES Y REAL COLABORACIÓN (LABS)	37
ANEXO I. CONSEJOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES DE FORMACIÓN	42

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS INTELECTUALES

Este diseño de actividades de formación pertenece al proyecto ERASMUS+ “COLABOR-ACTIVE: Development of a training program for enhancing active ageing through not-for-profit sharing economy” (ref. 2017-1-ES01-KA204- 038549), y pertenece al Resultado Intelectual 3 “Designed Experiential Training Activities”. Este documento intenta servir como guía para el desarrollo de las sesiones de formación para personas mayores y su comunidad. En este documento, los contenidos formativos y la metodología para los/as usuarios/as finales se presentan en base a los resultados obtenidos en las sesiones de co-creación y co-validación realizadas durante el proyecto.

Con este fin, el objetivo principal de las actividades de formación diseñadas es presentar los contenidos, la metodología y mostrar las herramientas necesarias para incentivar y mejorar las competencias de las personas mayores y su comunidad para promover el envejecimiento activo a través de la economía sin ánimo de lucro.

Las actividades se han diseñado para mejorar la capacitación de las personas mayores y su comunidad en la utilización de la economía sin ánimo de lucro (NFPSE) para mejorar el envejecimiento activo (AA), incluida la óptima extrapolación de estos materiales a contextos reales.

RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

Las actividades de formación son un conjunto de materiales para el uso de futuros formadores en la implementación de estas actividades. Además, incluye una explicación de la metodología, el número de usuarios recomendados, duración, recursos necesarios, recomendaciones para la ejecución de las sesiones y descripción de los potenciales escenarios donde estas se pueden implementar.

Las actividades de formación contenidas en este documento presentan unas líneas generales que podrán ser adaptadas a los diversos contextos y grupos objetivos teniendo en cuenta la duración, los contenidos formativos y la ayuda en la plataforma de aprendizaje en línea que los potenciales usuarios pudieran necesitar.

Las actividades de formación desarrolladas son las siguientes:

- A 1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO
- A 2. HABILIDADES DIGITALES
- A 3. AUTO-DIAGNÓSTICO
- A 4. HABILIDADES COLABORATIVAS
- A 5. PLATAFORMAS DE ECONOMÍA COLABORATIVA SIN ÁNIMO DE LUCRO
- A 6. CREACIÓN DE REDES Y COLABORACIÓN (LABS)

Las actividades se han desarrollado siguiendo la siguiente estructura:

- Sesiones presenciales, incluyendo teoría y práctica
- Sesiones online, incluyendo trabajos y actividades prácticas a realizar fuera de clase

Las actividades se han desarrollado siguiente la siguiente duración:

- Sesiones presenciales; 32 horas
- Sesiones online; 14 horas

ACTIVIDADE DE FORMACIÓN 1 _ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Objetivos:

- Presentar el curso de formación
- Presentar los conceptos de envejecimiento activo, participación social, colaboración intergeneracional y economía colaborativa.

Participantes:

- Entre 12 y 15 personas con los siguientes perfiles:
 - Personas mayores
 - Familiares de personas mayores
 - Miembros de la comunidad que participen en actividades relacionadas con personas mayores
 - Representantes de la comunidad

Competencias:

- Obtener conocimiento sobre envejecimiento activo
- Obtener habilidades para promover el envejecimiento activo

Contenido formativo

- Presentación del curso:
 - El Programa Erasmus+

- Visión general sobre el curso
 - Presentación general, objetivos y calendarización del curso
- El concepto de Envejecimiento Activo
- Determinantes del Envejecimiento Activo
- Cómo promover el Envejecimiento Activo
- Participación Social
- Programas de colaboración intergeneracionales
- Principales conceptos relacionados con la economía colaborativa

Duración de la sesión: 12 horas

- Sesiones presenciales: 6 horas (1 x 6-hora de sesión)
- Sesiones online: 2 horas (2 x 1-hora de sesión)

Formación transversal:

- Habilidades sociales
- Aprovechar el tiempo libre
- Ser más active en mi comunidad
- Habilidades de trabajo en equipo
- Habilidades para poner en práctica conceptos teóricos

Metodología:

- Activa y participativa
- Formación presencial:
 - Discusiones
 - Role playing
 - Trabajo en equipo

- Formación online:
 - Videos
 - Aplicación de algunos consejos consensuados en clase
 - Trabajo colaborativo

Materiales:

- Sesiones presenciales:
 - PowerPoint presentaciones
 - Apuntes. Explicando los principales conceptos explicado en las presentaciones
 - Videos
- Sesiones online:
 - **Búsqueda de buenas prácticas y ejemplos de envejecimiento activo en Internet por parte de los/las participantes.** Debido a las características específicas de los/las participantes, se puede ofrecer una clase con ordenadores como alternativa a esta tarea online.
 - **Videos** sobre buenas prácticas (ya disponibles) y casos o experiencias de otros países mostrando una entrevista con una persona que pueda explicar un caso de éxito (o fracaso). Para ser visto y discutido por los/las participantes en el **espacio virtual de trabajo conjunto**.
 - **Lecturas complementarias.** Serán leídas y discutidas en el **espacio virtual de trabajo conjunto**. Alternativamente, el profesor puede solicitar a los/las participantes que le envíen las principales conclusiones a las que llegaron.

SESIÓN PRESENCIAL 1.1: DIRECTRICES, DURACIÓN, Y HERRAMIENTAS

Acción 1.1.1 Apertura

Una vez que los asistentes hayan llegado al aula, la persona formadora presentará el programa Erasmus + y dará una visión general del proyecto: una visión general, objetivos y calendario de toda la formación. Presentarán la actividad incluyendo objetivos, actividades y planificación.

Después los asistentes se presentarán a todo el grupo

- **Duración:** 15 minutos
- **Herramientas:**
 - PPT 1.1- Programa Erasmus +
 - PPT 1.2- Descripción general del proyecto
 - PPT 1.3- Descripción general del curso
 - PPT 1.4- Introducción a la Actividad

Acción 1.1.2 Encuesta sobre conocimientos previos

Se entregará un cuestionario a los participantes para recopilar información sobre los participantes con respecto a sus habilidades digitales, necesidades y expectativas, nivel educativo, problemas de salud, como movilidad reducida, su nivel de participación social, si viven independientemente o no, o pueden contar con alguien que pueda ayudarlos con nuevas tecnologías, etc.

- **Duración:** 20 minutos
- **Herramientas:** Encuesta sobre características generales

Acción 1.1.3 El concepto de Envejecimiento Activo

La persona formadora invitará a los participantes a pensar sobre el envejecimiento de la población a nivel global y las posibles formas de aumentar la calidad de vida de esta población a través del lema de la campaña del Día Mundial de la Salud 2012 "Agregar años de vida". El concepto de Envejecimiento Activo se introducirá de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- **Duración:** 30 minutos

- **Herramientas:**
 - PPT 1.6- Concepto de Envejecimiento Activo
 - Informe “Global Age-friendly Cities: A Guide”
 - Informe “World Population Aging – Highlights”

Acción 1.1.4 Determinantes del Envejecimiento Activo

La persona formadora explicará los determinantes del Envejecimiento Activo: determinantes sociales, determinantes económicos, servicios sociales y de salud, determinantes conductuales, determinantes personales y del entorno físico.

- **Duración 15 minutos**
- **Herramientas:**
 - PPT 1.7- Determinantes del Envejecimiento Activo
 - Informe “Global Age-friendly Cities: A Guide”

Descanso 30 minutos

Acción 1.1.5 Cómo promover el Envejecimiento Activo

La persona formadora mostrará el video " Active Ageing- The age-friendly approach" y presentará el informe “Global Age-friendly Cities”, así como los aspectos principales de éste. Se explicarán los aspectos que la OMS propone para promover el envejecimiento activo: (1) espacios y edificios al aire libre; (2) transporte; (3) vivienda; (4) participación social; participación social; (5) respeto e inclusión social; (6) participación ciudadana y empleo; (7) comunicación e información; y (8) apoyo comunitario y servicios de salud.

Los/las participantes, en grupos de 3 personas, discutirán los 8 aspectos mencionados y darán ejemplos de cada uno de ellos en su vida diaria. Calificarán estos 8 aspectos de mayor a menor según la importancia que tengan en sus vidas.

Los resultados se compartirán con todos, destacando los 3 aspectos más relevantes.

- **Duración:** 60 minutos.
- **Herramientas:**
 - PPT 1.8- Cómo promover el Envejecimiento Activo
 - Informe “Global Age-friendly Cities: A Guide”
 - Video: Active Ageing- The age-friendly approach

Acción 1.1.6 Participación Social (Parte I)

El capacitador presentará el concepto de participación social como un derecho personal y explicará por qué es tan importante para promover el Envejecimiento Activo.

Los/las participantes, en grupos de 3 personas, discutirán el nivel de participación social que tienen actualmente, proporcionando algunos ejemplos reales y compartiendo actividades o iniciativas que podrían llevar a cabo para mejorar su participación social. Después, compartirán sus conclusiones con todo el grupo

- **Duración:** 60 min
- **Herramientas:**
 - PPT 2.2-Participación Social
 - Informe “Global Age-friendly Cities: A Guide”

Descanso 30 minutos

Acción 1.1.7 Programas de colaboración intergeneracional

La persona formadora presentará el concepto de programas de colaboración intergeneracional y dará algunos ejemplos locales, nacionales y/o internacionales, priorizando las iniciativas locales en las que los/las participantes podrían participar. Los/las participantes darán ejemplos sobre iniciativas conocidas actualmente e intercambiarán sus experiencias si tienen alguna.

- **Duración:** 30 minutos
- **Herramientas:** PPT 2.3- Programas de Colaboración Intergeneracional

Acción 1.1.8 Economía Colaborativa

Explicar los principales conceptos relacionados con la Economía Colaborativa

- **Duración:** 30 minutos
- **Herramientas:**
 - PPT: Conceptos básicos sobre Economía Colaborativa
 - Websites de iniciativas locales

Acción 1.1.9 Cierre

La persona formadora resume el contenido formativo de la sesión y aclara posibles dudas y preguntas.

La persona formadora explica las actividades que se realizarán en la próxima sesión online y convoca a los/las participantes para la próxima sesión presencial.

SESIÓN ONLINE 1.1 DIRECTRICES, DURACIÓN, Y HERRAMIENTAS

Identificando oportunidades de participación social

Durante la semana, los/las participantes identificarán oportunidades de participación social en su entorno. Anotarán las iniciativas que han identificado y subirán el documento a la plataforma. Se promoverá que los/las participantes trabajen juntos en el Laboratorio COLABOR-ACTIVE. Para esta actividad, la persona formadora proporcionará un documento marco que mostrará una categorización de diferentes iniciativas y ejemplos de plataformas NFPSE.

- **Duración:** 1 hora

Identificando oportunidades de participación social

Durante la semana, los/las participantes identificarán programas colaborativos intergeneracionales en su comunidad. Anotarán las iniciativas que han identificado y subirán el documento a la plataforma. Además, si los programas de colaboración intergeneracional

identificados tienen una web, se les alentará a visitarlos. Se promoverá que los/las participantes trabajen juntos en el Laboratorio COLABOR-ACTIVE.

- **Duración:** 1 hora

ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 2_HABILIDADES DIGITALES



Objetivos:

- Introducir las competencias básicas relacionadas con el uso de ordenadores / tablets e Internet.
- Desarrollar las habilidades digitales necesarias para usar las plataformas NFPSE e interactuar con otros usuarios.
- Reafirmar a los usuarios sobre sus competencias en el funcionamiento de entornos online y desmitificar el uso de las plataformas NFPSE.

Participantes:

- Entre 12 y 15 personas con los siguientes perfiles:
 - Personas mayores
 - Familiares de personas mayores
 - Miembros de la comunidad que participen en actividades relacionadas con personas mayores
 - Representantes de la comunidad

Competencias

- Habilidades digitales
- Habilidades de comunicación

- Habilidades relacionadas con la seguridad en Internet

Contenido formativo

- **Usar un ordenador o tablet** (funcionalidades básicas, ratón, teclado, dónde encontrar las diferentes aplicaciones).
- **Usar el correo electrónico** (crear una cuenta de correo electrónico, enviar y recibir correos electrónicos).
- **Usar Internet** (páginas web, navegadores y buscadores).
- **Usar redes sociales** (perfil, publicación, pensamiento crítico, interacción).
- **Usar plataformas online, el ejemplo de la plataforma Collaborative** (crear una identificación, conectarse a la plataforma, completar información personal, administrar su perfil de usuario).
- Interactuar con plataformas y foros online, el ejemplo de la plataforma Collaborative (buscar usuarios, interactuar con otros usuarios, escribir y responder).
- Seguridad y protección de datos (qué datos compartir, contraseñas seguras, cómo reconocer un correo no deseado, cómo se aseguran y se administran las plataformas NFSPE).

Duración: 8 horas

- **Sesiones presenciales:** 4 horas.
- **Sesiones online:** 4 horas.

Formación transversal:

- Habilidades sociales
- Habilidades comunicativas
- Sentirse seguro y confiar en entornos online.

Metodología:

- Parte teórica, práctica y ejemplos.

- Adaptarse al ritmo de aprendizaje.
- Asistencia individual
- Storytelling
- Role playing
- Juegos (al principio y al final de cada sesión)

Materiales:

- **Sesiones presenciales:**
 - **Presentaciones PowerPoint**
 - **Apuntes:** Folletos con un resumen de los pasos necesarios para acceder a un ordenador, Internet, usar la plataforma Collaborative, interactuar con otros usuarios en la plataforma / foro, usar las redes sociales, la seguridad y problemas de protección de datos.
- **Sesiones Online:**
 - Guías – Esquemas
 - Diapositivas Power point
 - Videos / tutoriales
 - Foro

SESIÓN PRESENCIAL 2.1: DIRECTRICES, DURACIÓN, Y HERRAMIENTAS

Acción 2.1.1 Apertura

Una vez que los asistentes hayan llegado al aula, la persona formadora presentará los objetivos de la actividad, incluidos los objetivos, actividades y planificación.

Duración: 15 minutos

- **Herramienta:** PPT 2.1 Introducción a la actividad Habilidades Digitales

Acción 2.2.2 Introducción a las Habilidades Digitales/ Evaluación de las fortalezas y debilidades de los/las participantes

La persona formadora recordará las principales habilidades digitales necesarias para acceder a una plataforma online y las competencias que las personas mayores pueden desarrollar a través de ella.

Uso de ordenador (procesadores de texto, funcionalidades básicas y aplicaciones).

Uso de internet (páginas web, navegadores, motores de búsqueda, seguridad, protección de datos).

Uso de una plataforma NFPSE (qué es, inscripción, interacción) El ejemplo de la plataforma Collaborative.

Uso de redes sociales (qué es, inscripción, interacción) El ejemplo de Facebook.

- **Duración:** 30 minutos
- **Herramienta:** PPT 2.2 Cuestionario sobre habilidades digitales, cuestionario sobre perfil y nivel de participantes

Acción 2.2.3 Determinación de las principales necesidades de los/las participantes en términos de habilidades digitales

En grupos de 3 personas, los/las participantes hablarán entre ellos sobre las necesidades en términos de habilidades digitales. Elaborarán una lista que se discutirá con la persona formadora y otros alumnos.

El “Storytelling” puede ser una autoexpresión estimulante de las necesidades de cada uno. Ejemplos de preguntas:

- ✓ ¿Alguna vez ha tenido problemas con su ordenador?
- ✓ ¿Alguna vez te han sorprendido cosas en Internet?
- ✓ ¿Tienes la curiosidad por participar en una comunidad online? ¿Qué buscarías allí?
- **Duración:** 30 minutos
- **Herramientas:** Formulario de necesidades en habilidades digitales

Acción 2.2.4 Desarrollo de habilidades digitales Parte 1

El grupo se separará en parejas (uno o dos adultos mayores por cada formador) y se centrará en sus necesidades específicas.

- ✓ Usar un ordenador o una tablet (procesadores de texto, funciones and aplicaciones básicas)
- ✓ Gestionar tu e-mail
- ✓ Utilizar Internet (páginas web, navegadores, buscadores, seguridad, protección de datos)
- Duración: 1 hora

Herramientas: Folletos, video tutoriales, ejercicios prácticos.

Descanso 15 minutos

Acción 2.2.5 Desarrollo de habilidades digitales - Parte 2

La persona formadora explicará el concepto y contenido formativo de las plataformas y redes sociales (ejemplo: Facebook) y finalizará la sesión con la plataforma creada por el proyecto ColaborActive. El intercambio de historias-narraciones y experiencia podrían usarse para dinamizar las sesiones.

- ✓ ¿Participas en alguna red social? ¿Estás interesado en participar?
- ✓ ¿Qué uso o utilidad le darías a una plataforma colaborativa cerrada?
- ✓ ¿Has tenido dudas o problemas de seguridad?

También pueden realizarse demostraciones:

- ✓ Usar redes sociales, interactuar con otros usuarios, realizar críticas sobre las interacciones e información presente en las redes.
- ✓ Crear un perfil en la plataforma de ColaborActive.
- Realizar interacciones en la plataforma/foro de ColaborActive.
- **Duración:** 2h 30 minutos con descanso breve
- **Herramienta:** plantilla para las narraciones, folletos, tutoriales disponibles en Youtube. Temas: uso de foros (comunicación), uso de redes sociales, seguridad y protección de datos en la web y redes sociales.

Acción 2.2.6 Cierre

La persona formadora realiza una síntesis del contenido formativo de la sesión y resuelve las posibles dudas y preguntas.

La persona formadora explica las actividades que se realizarán en la sesión de formación en línea y convoca a los/las participantes para la próxima sesión F2F.

SESIÓN EN LÍNEA 2.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

Finalización de la plantilla de autodiagnóstico en línea

Los/las participantes harán una reflexión y análisis más profundos sobre sus fortalezas y debilidades en términos de habilidades digitales.

- **Duración:** 1 hora
- **Herramienta:** Cuestionario interactivo Autodiagnóstico de Habilidades Digitales.

Uso de las redes sociales

Selección de plataformas relevantes o de interés (Facebook, Twitter, YouTube etc.).

Interacción crítica con respecto a la información presente en las redes sociales.

Video tutoriales: paso a paso.

Guía (muy corta y concreta, similar a los folletos), visual (ilustrada con esquemas e imágenes).
Posibilidad de dedicar una hora al acompaamiento de los/las participantes en el apartado de “permanencia”.

- **Duración:** 1 hora
- **Herramienta:** Cuestionario; ¿Qué redes sociales son adecuadas para mí?

Acceso a una plataforma de economía sin ánimo de lucro (entorno cerrado, plataforma de colaboración)

Video tutoriales: paso a paso con capturas de pantalla.

Guía (breve, concisa y concreta, similar a los folletos), visual (con esquemas e imágenes).

Posibilidad de dedicar una hora a acompañar o asesorar a los/as participantes en el apartado de “permanencia”.

- **Duración:** 1 hora
- **Herramienta:** Animación/power point/video

Interacción en una Plataforma de Economía Colaborativa sin ánimo de lucro (entorno cerrado, plataforma de colaboración)

Video tutoriales: paso a paso con capturas de pantalla.

Guía (very short and straight to the point, similar to the handouts), visual (illustrated with schemes and images).

Guía (muy corta y concreta, similar a los folletos), visual (ilustrada con esquemas e imágenes).
Posibilidad de dedicar una hora al acompaamiento de los/las participantes en el apartado de “permanencia”.

- **Duración:** 1 hora
- **Herramienta:** Animación/power point / video

ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 3_AUTODIAGNÓSTICO



Objetivos:

- Evaluar las fortalezas y debilidades de los/as alumno/as con respecto a las dimensiones del envejecimiento activo.
- Evaluar las fortalezas y debilidades de las personas participantes en términos de competencias de las personas que se compartirán con la Comunidad, a través de la Plataforma de Economía de Participación sin Ánimo de Lucro.
- Identificar las principales necesidades de apoyo de los/as alumnos/as.
- Evaluar las fortalezas y debilidades en términos de habilidades transversales y digitales.
- Construir un “perfil colaborativo” personal tanto para las personas como para las comunidades.

Participantes:

- Entre 12 y 15 personas con los siguientes perfiles:
 - Personas mayores
 - Familiares de personas mayores

- Miembros de la comunidad que participen en actividades relacionadas con personas mayores
- Representantes de la comunidad

Competencias:

- **Autoconocimiento** (*tomar conciencia de las posibles competencias*)
- **Empoderamiento** (*definir lo que quiero hacer, lo que necesito...*)

Contenido formativo:

- Empoderamiento
- Autoconocimiento
- Autodiagnóstico
- Perfil de colaboración para personas y comunidades

Duración del taller: 8 horas

- **Sesiones presenciales:** 4 horas
- **Sesiones online:** 4 horas

Formación transversal:

- Habilidades Sociales
- Participación en Comunidades

Metodología:

- Activa y Participativa

Materiales de formación:

- **Sesiones presenciales:**
 - Presentacion Power Point

- **Documento Word.** Desarrollo y explicación de los conceptos principales.
 - Tiempo de sesión presencial.
 - Plantilla de autodiagnóstico
 - Plantilla de Perfil Colaborativo
- **Formación Online:**
 - Realización de la plantilla de autodiagnóstico
 - Finalización de la plantilla de perfil colaborativo

Compartir y discutir con el resto de participantes y formadores.

SESIÓN PRESENCIAL 3.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

Acción 3.1.1 Apertura

Una vez que los asistentes hayan llegado al aula, la persona formadora presentará los objetivos de la actividad de capacitación experiencial, incluidos los objetivos, actividades y planificación.

- **Duración:** 15 minutos
- **Herramienta:** PPT 3.1 Introducción Actividad de Entrenamiento Experiencial

Acción 3.1.2 Evaluación de las fortalezas y debilidades de los participantes sobre Envejecimiento activo

La persona encargada de la formación recordará las dimensiones del envejecimiento activo y sugerirá varios aspectos que podrían caracterizar el posicionamiento de las personas mayores frente a ellas.

En grupos de 3-5 personas, los/las participantes hablarán entre ellos sobre sus puntos fuertes y débiles respecto de las dimensiones del Envejecimiento Activo (¿cómo me está yendo en cada dimensión?)

Los resultados se compartirán con la asamblea global.

- **Duración:** 45 minutos

Herramientas: PPT 3.2 Fortalezas y debilidades para la Colaboración Activa

Acción 3.1.3 Evaluación de fortalezas y debilidades de los participantes Competencias y Necesidades

La persona formadora mencionará el potencial que poseen las Personas Mayores para aportar valor a sus Comunidades y también el potencial de la Comunidad para apoyarlas. Así como algunos ejemplos.

En grupos de 3-5 personas, los/las participantes hablarán entre ellos sobre sus fortalezas y debilidades con respecto a las competencias y necesidades (¿cómo me está yendo con ellas?).

Se discutirán las competencias de los aprendices que se compartirán con la Comunidad en función de sus antecedentes y / o su voluntad (¿qué sé o quiero hacer que pueda ayudar a otras personas?)

Los resultados se pondrán en común en asamblea con todos los participantes.

Duración: 60 minutos

Herramienta: PPT 3.2 Fortalezas y debilidades para la colaboración activa

Descanso 30 minutos

Acción 3.1.4 Complimentar plantilla de autodiagnóstico

El capacitador presentará la Plantilla de autodiagnóstico y los/las participantes realizarán un primer borrador rápido (se realizará un trabajo más detallado como parte de la sesión en línea).

Los representantes de la comunidad también realizarán esta autoevaluación, considerando lo que pueden ofrecer y recibir de las personas mayores.

El entrenador apoyará a los entrenadores durante la actividad.

- **Duración:** 45 minutos
- **Herramienta:**
 - PPT 3.2 Fortalezas y debilidades para la Colaboración Activa

- Plantilla de autodiagnóstico

Acción 3.1.5 Compartir autodiagnóstico

Los/las participantes compartirán las principales conclusiones del autodiagnóstico con la Asamblea.

La persona formadora resumirá las principales conclusiones utilizando la pizarra/blackboard, mostrando las principales competencias y necesidades de los grupos de aprendices.

Los conceptos principales se distribuirán en áreas de A a D, de acuerdo con la plantilla de autodiagnóstico

- **Duración:** 30 minutos
- **Herramienta:**
 - PPT 3.2- Fortalezas y debilidades para la Colaboración Activa
 - Plantilla de autodiagnóstico

Acción 3.1.6 Closures

La persona formadora resumirá el contenido formativo de la sesión y resolverá las posibles dudas y preguntas.

El/la formador/a explicará a las actividades a realizar durante la sesión en línea y convocará a los participantes para la próxima sesión presencial.

SESIÓN EN LÍNEA 3.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

Completar la plantilla de autodiagnóstico

Los/las participantes harán una reflexión y análisis más profundo sobre sus fortalezas y debilidades en términos de necesidades y competencias y actualizarán la Plantilla de autodiagnóstico.

Se promoverá que los/las participantes se unan y trabajen juntos en el Laboratorio COLABOR-ACTIVE.

- **Duración:** 60 minutos

- **Herramienta:** Plantilla de autodiagnóstico

Intercambio y evaluación cruzada

Los/las participantes subirán su Plantilla de autodiagnóstico en la plataforma de formación electrónica (espacio virtual de trabajo conjunto), accesible para todos los participantes en el Foro creado para tal fin. Cada persona verificará y dará retroalimentación a 2 participantes a través del foro específico.

- **Duration:** 60 minutes
- **Tool:** Self-Diagnosis Template

ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 4_HABILIDADES COLABORATIVAS



Objetivos:

- Aprender a identificar iniciativas y reflexionar de manera crítica sobre ellas.
- Motivar a los participantes a participar activamente en la comunidad local / online.
- Fomentar la ciudadanía global.
- Aprender a promover iniciativas.
- Aprender a estimular la colaboración de otros para que participen en plataformas.

Participantes:

- Entre 5 y 8 personas con los siguientes perfiles:
 - Personas mayores

- Familiares de personas mayores
- Miembros de la comunidad que participen en actividades relacionadas con personas mayores
- Representantes de la comunidad

Competencias:

- **Habilidades Transversales** en varios de los seis dominios destacados por la UNESCO:
 - Pensamiento crítico e innovador
 - Intra (por ejemplo, autodisciplina, entusiasmo, perseverancia, automotivación, etc.) y habilidades interpersonales (trabajo en equipo, comunicación intra e intergeneracional)
 - Ciudadanía global (por ejemplo, tolerancia, apertura, respeto por la diversidad, comprensión intercultural, etc.)

Contenido formativo:

- Introducción al contenido formativo del bloque temático
- ¿Qué son las “Habilidades de colaboración”?
- Explicar los diferentes y por qué son importantes.
- Identificar plataformas / iniciativas (locales) y aprender cómo involucrarse críticamente
- Colaboración con otras personas / pares en la promoción de plataformas / iniciativas (locales)

Duración del taller: 8 horas

- **Sesión Presencial:** 6 horas
- **Sesión Online:** 2 horas

Formación transversal:

- Pensamiento crítico e innovador.

- Habilidades intrapersonales (automotivación)
- Trabajo en equipo (tolerancia y apertura)
- Alfabetización mediática e informativa
- Pensamiento crítico e innovador
- Habilidades intrapersonales (automotivación)
- Trabajo en equipo (tolerancia y apertura)
- Alfabetización mediática e informativa

Metodología:

- Activa y participativa
- Formación presencial:
 - Trabajo en grupo
- Formación online:
 - Investigación documental combinada con reflexión
- Trabajo en casa:
 - Investigación documental en iniciativas

Material de formación:

- Sesiones presenciales:
 - **Presentación en powerppoint** de iniciativas locales (si no hay ninguna disponible, se pueden usar ejemplos de plataformas en línea).
 - **Folletos** para los todos los participantes que muestas uno (o más) ejemplos.
 - **Grupos de discusión:** ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades de los ejemplos mostrados? ¿Qué problemas podríamos encontrar (para usuarios mayores)? ¿Cómo promover buenas prácticas (locales)? ¿Cómo involucrar a otras personas?
- Sesiones online:

- **Búsqueda en internet de iniciativas y plataformas locales.** Si no hay iniciativas locales, busque iniciativas generales. Reflexionando sobre los pros y los contras de estas iniciativas.
- **Diario:** se puede usar para plasmar reflexiones sobre las experiencias realizadas en las comunidades locales.

SESIONES ONLINE 4.1: DIRECTRICES, DURACIÓN AND HERRAMIENTAS

Búsqueda en internet de iniciativas y plataformas locales.

Los/las participantes buscarán en línea iniciativas locales. Si no hay iniciativas locales, busque iniciativas generales. Reflexionando sobre los pros y los contras de estas iniciativas.

- **Duración:** 60 minutos

Análisis crítico de las iniciativas y / o plataformas

Usando la plantilla DAFO, los participantes recopilarán información sobre diferentes iniciativas y reflexionarán sobre ellas. Alternativamente, se puede usar una la lista “pros y contras”.

Uno de los aspectos centrales será la motivación principal para ser activo: ¿Qué podría ser una motivación (para mí, pero también para otros?).

- **Duración:** 60 minutos

SESIONES PRESENCIALES 4.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

Acción 4.1.1 Apertura

Una vez que los asistentes hayan llegado al aula, la persona formadora presentará los objetivos de la actividad de capacitación experimental, incluidos los objetivos, actividades y planificación.

- **Duración:** 15 minutos.
- **Herramientas:** PowerPoint

Acción 4.1.2 Puesta en común de la tarea

Discusión sobre la reflexión realizada durante la semana sobre los contenido formativos de la formación.

Discusión sobre plantillas e iniciativas que han sido identificadas. Se compartirán las conclusiones con los otros alumnos. Uno de los aspectos centrales debería ser por qué se ha seleccionado una determinada plataforma y cuáles son los beneficios potenciales.

- **Duración:** 30 minutos

Acción 4.1.3 Trabajo en grupo – Promoción de iniciativas y plataformas (locales)

Los/las participantes se dividirán en diferentes grupos (se sugieren dos según el tamaño del curso). La persona formadora puede formar los grupos en función de los participantes. P.ej. formar un equipo más joven con personas mayores.

La tarea de cada grupo será utilizar una iniciativa o plataforma (local) que se haya identificado anteriormente y desarrollar estrategias para promoverla entre las personas mayores. Para acelerar este proceso, la persona formadora puede preseleccionar ejemplos.

Una vez que los grupos hayan terminado, dos participantes de cada grupo valorarán sus resultados frente a todo el curso.

- **Duración:** 75 minutos
- **Herramientas:** PowerPoint, póster o USB.

Acción 4.1.4 Cierre y tarea

La persona formadora resume el contenido formativo de la sesión y trata de resolver todas las dudas y preguntas posibles.

Tarea (voluntaria): se pide a los participantes que escriban un diario, que se utiliza para reflexionar sobre las experiencias realizadas en las comunidades locales y / o plataformas en línea.

- **Duración:** 15 minutos

ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 5_ PLATAFORMA DE ECONOMÍA COLABORATIVA SIN ÁNIMO DE LUCRO



Objetivos:

- Clarificar qué son las plataformas de economía colaborativas sin ánimo de lucro y cómo pueden apoyar el envejecimiento activo y la participación social.
- Obtener experiencia práctica con plataformas y otras herramientas de comunicación y software relevantes.
- Ayudar a los participantes a obtener una visión general de los proyectos y herramientas relevantes.
- Permitir a los participantes mayores que sigan usando y desarrollando sus habilidades en herramientas TIC.

Competencias:

- Capacidad para realizar búsquedas en Internet para participar en proyectos locales relevantes.
- Aquisición de sentimiento de equipo y voluntad para colaborar en grupos intra e intergeneracionales.
- Disponibilidad para adquirir nuevos conocimientos.
- Habilidades de comunicación

Contenido formativo

- ¿Cuáles son los proyectos locales relevantes donde nos podemos involucrar, realizar voluntariado y fomentar la Comunidad?
- ¿Cómo se pueden identificar tales proyectos en la red?
- ¿En qué se basan estos proyectos en plataformas ECSAL y otras herramientas TIC?
- ¿Cómo pueden se puede participar en ellas?

Duración del taller: 10 horas.

- **Sesiones presenciales:** 8 horas. (2 x 4 horas)
- **Sesiones online:** 2 horas (2 x 1 horas)

Formación transversal:

- Habilidades sociales
- Habilidades digitales
- Colaboración online y offline
- Establecimiento de redes dentro de la comunidad y partes interesadas

Metodología:

- Interactivo y participativo
- Formación cara a cara
- Conocimientos teóricos para practicar
- Valor añadido al conocimiento teórico adquirido, en línea y fuera de línea.

Material formativo:

- **Sesiones presenciales:**
 - Presentaciones de PowerPoint como facilitadores para las discusiones y actividades con estímulos visuales cuando sea necesario
 - Videos

- Actividades interactivas para la colaboración.
- Discusiones grupales e intercambio de opiniones.
- Diario de campo
- **Sesiones online:**
 - Búsquedas online de proyectos relevantes en los que participar
 - Registro en una plataforma relevante / en un proyecto relevante para obtener experiencia práctica
 - Soluciones para redes que pueden encontrar online

SESIONES PRESENCIALES 5.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

Acción 5.1.1 Apertura

Una vez que los asistentes hayan llegado al aula, el capacitador presentará los objetivos de la actividad de capacitación experimental, incluidos los objetivos, actividades y planificación.

- **Duración:** 15 minutos
- **Herramienta:** PPT 5.1- Introducción DETA 5

Acción 5.1.2 Introduciendo las Plataformas de Economía Colaborativa Sin Ánimo de Lucro

La persona formadora presentará plataformas ECSAL, incluidos los diversos conceptos y tipos, dando ejemplos claros para cada tipo.

- ✓ Para ello, el entrenador comenzará con una actividad a través video previamente seleccionado sobre conceptos de ECSAL, no demasiado largo (3-5 minutos). Una vez mostrado el video, la persona formadora comenzará una discusión (asamblea) con todos los participantes, preguntándoles qué piensan sobre el video y cuáles son las ideas principales que aparecen. La persona formadora anotará las ideas principales en la pizarra.
- ✓ Después de esta actividad, la persona formadora obtendrá un conocimiento general sobre los prejuicios, los mitos, etc., que los/las participantes tienen sobre PECSAL. Para hacer esta actividad más dinámica, el capacitador puede preparar algunas preguntas en el video para aumentar la participación de los/las participantes.

- ✓ Después de la actividad anterior, la persona formadora presentará los principales conceptos y tipos de plataforma ECSL relevantes para el curso, mostrando ejemplos claros de cada tipo e intentando relacionar las ideas principales escritas en la pizarra con los conceptos y tipos vistos en la presentación teórica.
- ✓ **Metodología alternativa.** Los grupos pueden trabajar sobre mismo video o cada grupo puede trabajar en un video diferente para que presenten el contenido formativo del mismo y la conclusión principal.
- **Duración:** 75 minutos
- **Herramientas:**
 - PPT 5.1- Introducción a la DETA 5
 - Vídeos

Descanso 30 minutes

Acción 5.1.3 Conclusiones

Una vez realizados los pasos anteriores, la persona formadora propone a los/las participantes formar grupos (3 grupos de 5 personas o 5 grupos de 3 personas), y les pregunta:

¿Cuáles son los principales beneficios/problemas que las plataformas NFPSE pueden tener para usted, considerando su situación específica?

¿Crees que las plataformas NFPSE pueden ser interesantes para que te involucres en proyectos que se ajusten a tus habilidades y necesidades personales?

Cada grupo trabaja en estas preguntas y toma conclusiones comunes. Un representante de cada grupo explica al resto de los participantes las principales conclusiones que han llegado.

Ten en cuenta que tendrás diferentes perfiles, intenta dar ejemplos comprensibles para todo tipo de perfiles.

- **Duración:** 70 minutes.
- **Herramientas:** PPT, vídeo

Incluya tiempo para preguntas y discusión.

Acción 5.1.4 Cierre

La persona formadora pide a los participantes que le den su opinión, trata de resolver posibles dudas y preguntas.

La persona formadora explica cómo funciona la Plataforma de formación en línea (usuario, contraseña, estructura, herramientas, foro, webinars, etc.) y cómo pueden utilizar los espacios de co-trabajo, y el servicio de mentores.

La persona formadora explica a los/las participantes cómo se desarrollarán las sesiones de formación en línea y qué se espera de ellos, y explica de forma específica las actividades que se realizarán en la próxima sesión de formación en línea.

El entrenador convoca a los estudiantes para la próxima sesión de entrenamiento presencial.

- **Duración:** 40 minutos.
- **Herramientas:** PPT, plataforma de formación en línea, espacios de co-trabajo y entrenador/mentor.

Incluya tiempo para preguntas e interacción.

SESIÓN EN LÍNEA 5.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

La persona formadora ya ha diseñado los materiales en línea relevantes para las siguientes actividades y los ha subido a la plataforma de entrenamiento en línea.

Cosas que se pueden hacer en línea:

- ✓ Los participantes deben leer (y descargar, si lo desean), los materiales de capacitación (PPT, documento Word, lecturas complementarias, etc.) para DETA 5.

- **Duración:** 4 horas

Actividad 1. Creación de sus propios casos de estudio. Los/las participantes deben realizar un estudio (las instrucciones y puntos del informe deben decidirse de antemano) de las plataformas/proyectos nacionales del NFPSE (límite de 3 ejemplos) que sean relevantes para sus intereses, habilidades y necesidades, indicando en un documento las principales características y oportunidades que ven en cada proyecto en particular.

- ✓ Esto se puede hacer en el espacio de trabajo conjunto.
- ✓ Esto se puede hacer en grupos o individualmente.
- ✓ Los resultados deben ser cargados en la plataforma e-Training (Co-Virtual Space) donde puedan ser vistos por todos los participantes.
- ✓ Esto se puede discutir en el foro.

Calendario: el tiempo que a los participantes les gustaría gastar, pero no menos de 2 horas. Debe ser impulsada por la persona formadora que proporciona comentarios sobre las interacciones y facilita los debates.

- **Duración:** 4 horas

SESIÓN PRESENCIAL 5.2: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

El objetivo de la segunda sesión presencial es compartir las experiencias de la sesión en línea.

- ✓ Los participantes deben hablar sobre sus experiencias con la investigación de plataformas en línea adecuadas, su proceso de registro, y las primeras actividades en las plataformas (incluyendo la prestación o recepción de servicios en línea y fuera de línea).
- ✓ Tenga discusiones en grupo, actividades interactivas.

En caso de que sea necesario, proporcione asistencia paso a paso en las plataformas seleccionadas (investigación, registro, etc.).

- **Duración:** 4 horas.

ACTIVIDAD DE FORMACIÓN 6_CREACIÓN DE REDES Y REAL COLABORACIÓN (LABS)

Objetivos:



- Crear redes con personas y grupos de interés interesados en AA y NFPSE.
- Cooperar, colaborar y crear relaciones comunitarias
- Poner en práctica los conocimientos teóricos de los temas anteriores
- Mejorar las habilidades de los participantes con respecto a AA para optimizar su participación en la comunidad.
- Permitir a los participantes utilizar y desarrollar sus competencias en materia de TIC.
- Empoderar a los participantes para que permanezcan activos y comprometidos con la comunidad después de la finalización de la formación.

Participantes:

- Entre 12 y 15 personas con los siguientes perfiles:
- Personas mayores
- Familiares de personas mayores
- Miembros de la comunidad que participen en actividades relacionadas con personas mayores
- Representantes de la comunidad

Competencias

- Espíritu de equipo y voluntad de colaborar en grupos intra e intergeneracionales.
- Con ganas de adquirir nuevos conocimientos y de poner en práctica los ya adquiridos
- Habilidades de comunicación
- Habilidades de presentación

Contenido formativo

- Conclusiones y comentarios de los participantes sobre lo que se ha visto en las sesiones y cómo los participantes se mantendrán comprometidos después de la finalización de la formación.
- Ideas y formas de crear una red propia
- Incentivos para seguir participando y contribuir a la sociedad

Duración de la sesión: 8 hours.

- Preparación: 4 hours
- Sesiones presenciales: 4 hours

Formación transversal:

- Habilidades de presentación
- Habilidades digitales
- Colaboración con compañeros en línea y fuera de línea
- Trabajo en red con la comunidad, así como con las partes interesadas
- Participación activa en la vida cotidiana

Metodología:

- Interactivo y participativo
- Discusiones y presentaciones

- Esfuerzo y preparación personal
- Conocimientos teóricos para practicar
- Valor añadido a los conocimientos teóricos adquiridos, online y offline

Materiales:

- **Actividad preparatoria:**
 - o Interacción con la plataforma de formación en línea
 - o Discusión con compañeros, online y offline
 - o Desarrollo de una presentación basada en la plantilla proporcionada
- **Face-to-face sessions:**
 - o Presentaciones de los participantes

Presentación sobre las actividades posteriores a la formación y cómo poner en práctica los conocimientos adquiridos.

SESIÓN PRESENCIAL 6.1: DIRECTRICES, DURACIÓN Y HERRAMIENTAS

Acción 6.1.1 Apertura

La persona formadora presenta la última DETA indicando brevemente lo que discutirán y confirmarán que los participantes han descargado y completado la plantilla.

- **Duración:** 10 minutos

Acción 6.1.2 Grupos de discusión

- ✓ Si hay participantes sin una presentación:

La persona formadora divide a los participantes en grupos de 5, asegurándose de que si hay participantes que no han completado la plantilla, se distribuyan equitativamente en grupos, de modo que estén con personas que sí lo han hecho, para que puedan ayudarlos.

Es importante que al final de esta parte todos tengan una pequeña presentación ya lista, por supuesto si se sienten cómodos con eso.

La persona formadora acompaña los grupos como moderadora y ofrece asistencia cuando es necesario.

- ✓ Si todos tienen una presentación lista:

La persona formadora divide a las/los participantes en grupos de 5 para discutir entre ellas/os. Los objetivos de esta actividad son 1) para hacer una recopilación de ideas y reflexionar sobre lo que han incluido en su presentación y 2) para relajarse y sentirse más cómodos.

Para esta discusión, la sala estará equipada con 5 mesas/esquinas, cada una de las cuales representará un tema. Cada grupo se quedará en una mesa durante 10 minutos y discutirá sobre el tema específico. Después de 10 minutos, pasarán al siguiente tema.

El objetivo es que todos los grupos pasen algún tiempo discutiendo todos los temas. Los temas serán designados por la persona formadora antes del inicio de la DETA; puede ser algo que esté incluido en la plantilla o algo que sea de interés para los participantes, etc.

Una vez más, el objetivo es calentar y prepararse para presentar.

- **Duración:** 50 minutos

Acción 6.1.3 Presentación

En este punto, se realizarán las presentaciones de los/as participantes.

Se espera que la persona formadora estimule la conversación y formule preguntas atractivas con el fin de promover la interacción entre todos.

- **Duración:** 2 horas (aprox. 6 min por persona para un grupo de 20 personas)

Acción 6.1.4 Trabajo en red

Después de terminar con las presentaciones, la persona formadora repetirá brevemente algunas conclusiones (recuerde tomar algunas notas durante las presentaciones).

Luego, la persona formadora presentará formas de mantener a los participantes involucrados en la comunidad y en las actividades después de la finalización de los laboratorios, por ejemplo, formas de mantenerse activos en una red o de crear una red.

- **Duración:** 45 minutos
- **Herramienta:** PPT 6.1: Mantenerse activo en la comunidad después de los DETAs.

Acción 6.1.5 Conclusión de la sesión

Antes de completar la sesión, la persona formadora debe asegurarse de que haya tiempo suficiente al final para hacer preguntas o comentarios generales o para cualquier cosa que los participantes deseen preguntar o conocer.

ANEXO I. CONSEJOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

La información incluida en este Anexo se refiere a las lecciones aprendidas por los socios del proyecto en cuanto a la implementación de las Actividades de Formación Diseñada COLABOR-ACTIVE.

Los consejos para la implementación de las Actividades de Formación Diseñada (DETAs) dan sugerencias sobre acciones alternativas y/o complementarias que podrían ser implementadas por los/as formadores para hacer la experiencia de aprendizaje más beneficiosa en los escenarios estándar o específicos en base al número de asistentes, perfil de los/as asistentes, duración de las sesiones de formación, apoyo ofrecido por la Plataforma de e-formación, secuencia de DETAs, etc....basados en la experiencia directa obtenida durante las Acciones de Validación donde se implementaron diferentes escenarios por cada socio.

CONSEJOS GENERALES PARA LA METODOLOGÍA DE FORMACIÓN

Cuando se trata de formadores con múltiples perfiles (algunos saben más sobre habilidades digitales, otros más sobre envejecimiento activo o compromiso con la comunidad, etc.), recomendamos una breve sesión de formación de formadores (1h) para que las personas formadoras se familiaricen con la totalidad del material, que es muy variado.

También recomendamos aplicar esta formación en grupos cortos para que los formadores tengan tiempo de prestar suficiente atención a las diferentes necesidades de los/las participantes (por ejemplo: 1 formador para 4 alumnos).

Hay una gran cantidad de recursos disponibles, aconsejamos a las personas formadoras que seleccionen los recursos que entienden mejor y que se vean más cómodas para trabajar con ellos. La formación desarrollada debe ser utilizada de manera flexible por los formadores, debe ser vista como un conjunto coherente de herramientas y recursos que deben ser adaptados a cada organización y al perfil y expectativas de los participantes.

La plataforma ofrece una buena visión general del material disponible y es una herramienta de trabajo, pero no debería ser una obligación utilizarla durante el curso.

La metodología de formación debe adaptarse al contexto nacional y al grupo. Por lo tanto, la flexibilidad es uno de los aspectos más críticos y debe ser tenido en cuenta por los formadores. El objetivo de las diapositivas no es ser completamente auto-explicativas, así que las explicaciones de los formadores y la conducción de las sesiones de formación son esenciales.

Además, los formadores deben ser conscientes de que algunos ejemplos pueden causar discusiones dentro del grupo (por ejemplo, un participante no entiende directamente los materiales/tareas) y asegurarse de que haya suficiente espacio para las discusiones. En varias DETAs, los formadores podrían necesitar varios minutos para explicar los objetivos de las tareas. Por lo tanto, esto debe quedar muy claro.

Al principio del curso, podría ser una buena práctica dedicar unas horas a presentar los temas clave y los contenidos formativos de la capacitación para identificar en qué centrarse; por ejemplo, si su grupo no tiene conocimientos de informática, tal vez debería considerar dedicar

más tiempo de lo previsto a DETA 2. Por otro lado, si ellos saben cómo usar un ordenador, usted no debería pasar demasiado tiempo en ello. Por lo tanto, es importante que cambie el orden y la duración de cada DETA para que se adapte a las necesidades, preferencias y conocimientos de sus participantes.

En cualquier caso, si el capacitador tiene un grupo de personas de diferentes niveles sobre los temas presentados, debe considerar dividirlos en grupos más pequeños para mayor eficiencia.

La persona formadora deberá ser flexible y no limitarse estrictamente a la forma en que se describe la formación, si considera que esto no funcionaría con el grupo. Por supuesto, la persona formadora debe mantenerlo como modelo (sería muy útil para usted) y presentar algo interactivo y beneficioso, por lo que, manteniendo los temas y contenido formativos originales, la persona formadora debe hacer todas las adaptaciones necesarias. Los participantes constituyen una variable vital de toda la formación.

Aparte de lo que se proporciona en el material de formación, el capacitador también debe tener a mano 2 ó 3 actividades/escenarios alternativos para que todos puedan participar si piensan que una determinada actividad es demasiado difícil o demasiado fácil.

Dado que la plataforma de e-training es una parte importante de la formación, preséntela lo antes posible para "diagnosticar" si supondrá (o no) una dificultad para sus participantes en el futuro y adaptar la formación en consecuencia. Sin embargo, le aconsejamos que lo utilice en la medida en que sea cómodo para los participantes, además de útil.

Estructura del Programa alternativo de formación:

Las DETAs se pueden agrupar para crear sesiones más largas (por ejemplo, 2 horas por la mañana, 2 horas por la tarde y 4 horas con una larga pausa) Esto depende de las disponibilidades y preferencias de los participantes y las organizaciones.

DETA 1 y DETA 3 se pueden presentar en una misma sesión (2h por la mañana, 2h por la tarde)
¿Qué es el envejecimiento activo? ¿Qué es la participación social? ¿Cómo puedo mantenerme activo? ¿Qué es lo que necesito? ¿Qué tengo para ofrecer?

DETA 2 y DETA 5 se pueden presentar en una misma sesión *¿Cómo utilizar las herramientas digitales? ¿Qué hay de la seguridad en línea? ¿Qué hay de los medios sociales? ¿Qué es una plataforma económica sin fines de lucro? ¿Cómo funcionan? ¿Cómo administrar mi perfil en línea?*

DETA 4 y DETA 6 se presentaron en una misma sesión. *¿Cómo colaborar? ¿Cómo mantener las redes creadas? ¿Cómo crear nuevas redes?*

DETA 1_ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Recomendamos a los formadores que revisen y se apropien de las herramientas powerpoint e incluso que las adapten a cada contexto nacional y permitan a los/las participantes absorber plenamente el contenido formativo de esta sesión esencial.

Recomendamos omitir varios aspectos de la presentación. En particular, los antecedentes del programa ERASMUS podrían ser útiles para quienes estén interesados, pero no para todos los participantes.

DETA 1 tiene muchas diapositivas, por lo que podría ser útil centrarse sólo en las que son relevantes para el grupo en particular.

Además, antes de distribuir el material a los participantes, es necesario explicar la información de referencia sobre el envejecimiento activo. Vivimos la experiencia en las actividades de validación de que especialmente los participantes de más edad no estaban muy contentos con el hecho de que una persona más joven les enseñara sobre el envejecimiento.

Enfatice la importancia de la participación social y de los programas de colaboración intergeneracional; explique los conceptos si es necesario y trate de involucrarlos en la búsqueda de oportunidades relevantes en su comunidad - una investigación sobre lo que está sucediendo en su ciudad podría ayudarle con eso; también, usted podría organizar algo con sus participantes para que asistan como grupo, por ejemplo, a un evento.

Algunos contenidos podrían ser más resumidos para que el curso se pueda impartir en menos días y no parezca repetitivo en algunos puntos como el Envejecimiento Activo.

DETA 2_HABILIDADES DIGITALES

Recomendamos a las personas formadoras que hagan este DETA primero, si los participantes no están familiarizados con las plataformas similares a Moodle y/o si no tienen conocimientos básicos de informática.

Antes de entrar en la DETA, las personas formadoras podrían discutir con los participantes sobre sus habilidades digitales. Puede utilizar la evaluación proporcionada en la plataforma de e-learning o hacerlo de una manera diferente, siempre teniendo en cuenta qué es lo que más les gustaría a sus participantes y qué es lo que los mantiene interesados.

Cuando sea posible, las personas formadoras deben usar computadoras/tabletas en clase para poder hacer un mejor uso de esta DETA.

Si los/as participantes tienen conocimientos de informática, utilice esta DETA para mostrar la plataforma e-training y cómo navegar en ella, dónde encontrar el material, qué publicar en el foro, etc.

Recomendamos a los/as formadores que adapten este curso a los niveles de competencia digital de los participantes. Las diapositivas al principio de la herramienta PowerPoint están dirigidas a principiantes y las que se encuentran al final de la presentación PowerPoint (medios sociales y seguridad) se pueden hacer con personas que tengan todos los niveles de habilidades digitales (seguridad) o un nivel más avanzado (medios sociales).

Previamente pregunte a todos los participantes sobre sus experiencias con la tecnología de la información y la comunicación, ya que parte de la información proporcionada es muy básica y no podría interesar a los participantes.

DETA 3_AUTO DIAGNÓSTICO

Recomendamos explicar cuidadosamente la autoevaluación. Durante nuestros talleres tuvimos algunas discusiones sobre la naturaleza de este tipo de cuestionario. Algunos participantes no quisieron rellenar el cuestionario porque no entendían que la información era para ellos y que no la recogíamos después. Otros consideraron que el cuestionario es muy "antroposófico". Así que explicamos, muy detalladamente, el objetivo del cuestionario.

Utilice la plantilla de autodiagnóstico proporcionada para crear un perfil para los/as participantes (también se puede introducir al principio de la formación). Anímelos a ser lo más precisos posible con sus necesidades y competencias, pero por supuesto no deben incluir información que no se sientan cómodos compartiendo.

Haga la evaluación cruzada en forma de discusión abierta o entrevistas entre sí.

En cualquier caso, utilice las plantillas cumplimentadas como una herramienta para conocer mejor a sus participantes y adaptar la formación a sus necesidades.

DETA 4_HABILIDADES DE COLABORACIÓN

En cuanto a DETA 4, recomendamos pensar en ejercicios de dinámica de grupo que puedan romper el hielo en el grupo y hacer que todos los participantes se sientan incluidos y cómodos hablando con los demás y tomando iniciativas. Observar y estimular una dinámica de grupo equilibrada es esencial en esta DETA. De lo contrario, algunos participantes toman la iniciativa y otros siguen siendo meros observadores.

Se recomienda dedicar tiempo suficiente a explicar los ejercicios prácticos, ya que la mayoría de los participantes no pueden estar familiarizados con herramientas como el análisis DAFO.

Como parte de esta DETA, usted podría realizar una búsqueda en Internet de iniciativas y plataformas locales y discutir los pros y contras de lo que se encontró.

Las actividades relacionadas con la evaluación de las Plataformas Online pueden fusionarse con la Unidad 5 y luego podemos incluir algunos contenidos específicos sobre "habilidades colaborativas" y 2-3 posibles dinámicas de grupo para ser jugadas con los participantes en el curso. Las metodologías y herramientas de co-creación que se emplearon en la primera parte del proyecto también podrían ser un tema interesante.

DETA 5_PLATAFORMAS EN LÍNEA SIN ÁNIMO DE LUCRO

Para esta DETA, recomendamos hacer una rápida presentación general sobre los principios de las plataformas de economía colaborativa. Luego, lo más importante es centrarse en el ejemplo nacional y en su funcionamiento. Es preferible invitar a los representantes de estas plataformas para que los participantes se involucren y se comprometan de inmediato.

Recomendamos proporcionar ejemplos más prácticos, en particular de iniciativas locales. Nuestras experiencias muestran que esto ayuda a los participantes a "comprender" mejor la idea del concepto. Sin embargo, también es crucial explicar el carácter no lucrativo.

Le recomendamos que primero introduzca plataformas conocidas con fines de lucro, por ejemplo, Airbnb, para aclarar el tema y luego ampliar el tema a las plataformas sin fines de lucro. Luego, anime a los participantes a formar grupos y encontrar plataformas NFPSE en su país/ciudad.

Si desea ampliar la búsqueda para facilitarla, puede pedirles que busquen plataformas NFPSE en Europa o en el mundo. Si no saben inglés o si quieres simplificarlo, puedes proporcionarles algunos ejemplos de plataformas NFPSE y pedirles que busquen información y que la presenten o la suban a la plataforma de e-training (por ejemplo, al foro).

Los ejemplos deben ser cada vez más locales. La inspiración está bien, pero las personas mayores necesitan referencias más directas porque puede ser difícil encontrar plataformas online activas. Para los actores multiplicadores es importante que puedan entender el potencial de inspiración y obtener apoyo para lanzar sus propias plataformas/herramientas durante el programa de capacitación.

DETA 6_CREACIÓN DE REDES DE COLABORACIÓN

Uno de los puntos principales de esta formación, y presente desde el principio, es que los participantes creen una o más redes en sus comunidades - esto es algo que se puede volver a visitar en cada sesión/DETA. Por ejemplo, podría tener una pizarra en la esquina de la sala y escribir ideas para las redes cada vez que se reúnan.

Si los participantes no quieren hacer la presentación final "en vivo", pueden ofrecer la alternativa de subirla o compartirla por correo electrónico o de cualquier otra manera que consideren mejor para su grupo de participantes.

Para esta DETA, las personas formadoras deben tener el cuidado de subrayar la importancia de la sostenibilidad de las redes, pero no hay presión para que los participantes creen una red por sí mismos. El compromiso social ya es un logro muy importante y crucial.

Recomendamos explicar que el uso de las redes sociales no es necesario, pero podría ayudar a facilitar las redes. Es importante no centrarse en los "bancos de tiempo", ya que no son tan populares en algunos contextos. Por ejemplo, un estudio de caso de una biblioteca de préstamo resultó ser un buen ejemplo que la mayoría de los participantes reconocieron. A este respecto, son útiles más consejos prácticos (por ejemplo, dónde podría crearse una biblioteca de este tipo). Por ejemplo, añadimos otro ejemplo: Un estante de libros público, que se utiliza para donar libros antiguos a la comunidad.



COLABOR-ACTIVE