



REZULTAT INTELECTUAL I.O.3 ACTIVITĂȚI DE FORMARE CONCEPUTE EXPERIENȚIAL

**Subiectul 4: Consumul Colaborativ în
domeniul bunăstării (sănătate și
emoțional)**

ACTIVITATEA DE PREGATIRE EXPERIENTIALA 1 GHID INDEX	
PRESENTATION REZULTATULUI INTELECTUAL	p.3
PREZENTAREA CREAȚIEI INTELECTUALE	p.5
PROGRAMUL	p.7
PLANIFICAREA CURSULUI DE FORMARE	p.8
ACTIVITATEA DESEMNATA PREGATIRII EXPERIENTIALE (DETA) TOPIC 4. Introducere în consumul colaborativ: impact la nivel economic, social și de sustenabilitate	p.8
CURSURI FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ. INSTRUCȚIUNI, DURATĂ ȘI INSTRUMENTE	p.11
CURSURI ONLINE. INSTRUCȚIUNI, DURATĂ ȘI INSTRUMENTE	p.12
MATERIALE DE PREGATIRE A CURSULUI (I.O.2)	

PREZENTAREA CREAȚIEI INTELLECTUALE

Rezultatul intelectual „Activități de formare” face parte din proiectul ERASMUS + COL-SUMERS. Conținutul se bazează pe rezultatele IO.1 (metodologie de formare creată în colaborare) și a fost dezvoltat în colaborare cu I.O.2 (materiale de curs).

IO.3 Activitățile de formare concepute experiențial vor fi rezultatul final al următoarelor activități:

- O3-A1. Proiectarea de activități și materiale de curs.
- O3-A2. Pregătirea formatorului pentru Activitățile de Formare.
- O3-A3. Traducerea Activităților de Formare.

După cum se menționează în IO.1, COL-SUMERS are ca obiectiv principal creșterea competențelor (atitudini, abilități, cunoștințe) ale persoanelor vârstnice (≥ 60 de ani) cu privire la modul de exploatare a consumului colaborativ (CC) printr-un program inovativ de formare. Cursul COLSUMERS este structurat conform principiilor următoare:

Durata cursului este de 32 ore, dintre care:

12 ore sunt sesiuni față-în-față,

12 ore sunt sesiuni online

8 ore sunt dedicate LABORATORULUI COL-SUMERS

Metodologia va fi activă, participativă și adaptată la nevoile persoanelor în vârstă. Se va desfășura în diferite ateliere și va include:

- a. Sesiuni față-în-față,
- b. Sesiuni online.
- c. Activități practice și experiențiale pentru a fi implementate în scenarii reale,
- d. Abordare practică cu cazuri de studiu, videoclipuri, seminarii de experți și lecturi complementare.

Va fi dezvoltată o platformă de e-Training cu scopul de:

- a. Alocare a diferitelor materiale și resurse de instruire.
- b. Cooperare virtuală.

Aceste orientări ar trebui să fie aplicate flexibil în practică. Formatorii ar trebui să pregătească fiecare sesiune în funcție de nevoile lor specifice, ținând cont întotdeauna de obiectivele programelor de formare.

Diferența dintre I.O2 (Materiale de instruire) și I.O3 (Proiecte de activități de formare experimentală-DETA)

I.O2	I.O3
Materiale de formare	Metodologia de formare / Activitati
Continut	Structura
Text	Template-uri

O3 creează structura, șabloanele și designul programului și O2 completează conținutul la cerere.

Cum sa interpretam DETA

- DETA se adresează formatorilor și includ proiectarea activităților de instruire.
- DETA oferă linii directoare pentru implementarea metodologiei de instruire și facilitează desfășurarea sesiunilor

Materiale de instruire și material formatori

Pentru a facilita predarea temei descrise în acest DETA, au fost elaborate două pachete de materiale:

- Materiale de instruire: materiale care vor fi folosite de participanți în timpul cursurilor. Acest material va fi afișat și / sau livrat elevilor în timpul orelor.
- Materiale pentru formatori: materiale pentru a ajuta profesorii să implementeze cursul. Acest material va fi folosit exclusiv de profesor

AGENDA DETA 3

PAS	CONTINUT	DURATA
SESIUNEA 1. FATA IN FATA		
1.1. Sesiunea de deschidere si introducere	Prezentarea sesiunii <ul style="list-style-type: none"> • Introducere • Obiectivele sesiunii • Continut 	20 minute
1.2. Sesiunea fata in fata (Partea 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptul de motive sociale 2. Increderea si extinderea platformelor CC 3. Presentarea: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Partea I. Trendul Global in Consumul Colaborativ versus consumul conventional traditional la nivel mondial din perspectiva sociala. <input type="checkbox"/> Partea II. Explorarea bunăstării digitale ca factor social al consumului colaborativ <input type="checkbox"/> Partea III. Explorarea efectelor indirecte ale consumului colaborativ asupra societății <input type="checkbox"/> Partea IV. Consum durabil și bunăstare colaborativă 	40 minute
1.3. Sesiunea fata in fata (Partea a 2-a)	<p>Exemple de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Motivele sociale și resursele furnizorului platformei ○ Încrederea și resursele furnizorului platformei <p>Practical exercise</p> <p>Prezentare si pas cu pas orientare prin:</p> <p>https://getpony.ro/</p> <p>http://ro.justnow.co/</p> <p>CPAC app</p> <p>Aplicatia "There is a hero in each of you"</p> <p>Aplicatia "Rent a bike"</p>	50 minute
1.4. Inchidere	- Feedback si concluzii	10 minute
SESIUNEA 2. ONLINE		

2.1. Platforma e-training COL SUMERS	<ul style="list-style-type: none"> • Prezențați-vă sesiunea cu un scurt rezumat al punctelor cheie ale subiectului de instruire. Aflați mai multe despre cum să creați un cont și să vă conectați. • Comunicați participanților online datele legate de aspectele sociale ale CC. În ajutorul esențial al sesiunii, clarificați punctele cheie, arătați încercări și transmiteți orice alte informații despre necesitatea persoanelor în vârstă de a fi familiarizate. • Completați cu un rezumat al prezentării dvs. virtuale introductive asupra platformei de e-training. • Folosind materiale de instruire pentru descărcare, formatorii vor demonstra și vor aplica subiecte didactice pentru a genera o mai bună înțelegere și cunoaștere a temei de bunăstare. • Implicați elevii folosind mesaje sau chat-uri. De exemplu, cereți popoarelor în vârstă să-și împărtășească cunoștințele cu privire la aspectele sociale ale platformelor CC. • Solicitați feedback cu privire la sesiunea de instruire online și, după aceasta, toți participanții se pot deconecta 	60 minute
2.2. Crearea propriilor studii de caz	<ul style="list-style-type: none"> • Selecția împreună cu persoanele în vârstă ale unei platforme sau aplicații CC compatibile cu subiectele de bunăstare • Descrierea caracteristicilor și posibilităților preconizate pentru bunăstare atunci când se utilizează o platformă CC în scopul principal de socializare. 	60 minute

PLANIFICAREA CURSULUI DE FORMARE

	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ / ONLINE	PARTICIPANȚ I	DURATA	SĂPTĂMÂNA 1	SĂPTĂMÂNA 2	SĂPTĂMÂNA 3
1. Introducere în CC:	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	1 ore			
	ONLINE	TOȚI	1 ore			
2. Impactul CC în domeniul sustenabilității (mediu, societate și economie)	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	1 ore			
	ONLINE	TOȚI	1 ore			
3. Evaluarea competențelor și așteptărilor mele în CC, Autoevaluare	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore			
	ONLINE	TOȚI	2 ore			
4. Consumul colaborativ în domeniul bunăstării (sănătate și emoțional)	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore			
	ONLINE	TOȚI	2 ore			
5. Consumul colaborativ în domeniul Energiei și al Apei	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	1 ore			
	ONLINE	TOȚI	1 ore			
6. Consumul colaborativ pentru reducerea deșeurilor (inclusiv produsele alimentare) și promovarea reciclării și reutilizării	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore			
	ONLINE	TOȚI	2 ore			
7. Consumul colaborativ în domeniul mobilității	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore			
	ONLINE	TOȚI	2 ore			
8. Consumul colaborativ pentru partajarea bunurilor de bază (haine, locuințe, ...)	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ	TOȚI	2 ore			
	ONLINE	TOȚI	2 ore			
9. LABORATORUL COL-SUMERS	FAȚĂ-ÎN-FAȚĂ / ONLINE	TOȚI	8 ore			

Step	ACTIVITATE DE FORMARE EXPERIENȚIALĂ PROIECTATĂ (DETA) Subiectul 4: Consum colaborativ în domeniul bunăstării (sănătate și emoțional)
0	<p>- Durata acestui DETA este estimată în 4 ore distribuite în 2 sesiuni de instruire,</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ORE FATA IN FATA (F2F) • 2 ore online <p>- Nu uitați să aveți pregătită lista de prezență.</p> <p>- Nu uitați să fotografiați și, dacă este posibil, să înregistrați câteva videoclipuri cu activitățile.</p> <p>- Pauzele de cafea nu sunt incluse în durată. Pauzele de cafea ar trebui să dureze aproximativ 30 de minute.</p>
0.1	<p>Obiective Generale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creșterea competențelor persoanelor în vârstă în ceea ce privește integrarea între cunoștințe, abilități și atitudini cu privire la exploatarea consumului colaborativ din perspectiva dimensiunilor sociale; • Definirea principalelor oportunități prezentate de consumul colaborativ din perspectiva dimensiunilor sociale; • Examinarea și prezentarea principalelor platforme de consum colaborativ axate pe probleme sociale prin exemple practice. <p>Obiective specifice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea abilităților persoanelor în vârstă - pentru creșterea conștiinței de sine, pentru a se simți mai sigure în sine și pentru a îmbunătăți capacitatea de a relaționa cu ceilalți • Sublinierea principalele deschideri oferite de platforme în ceea ce privește creșterea bunăstării emoționale legate de sănătatea mintală. • Prevenirea îngrijorărilor, a stresul și anxietatii cu privire la CC încheiata prin exerciții practice <p>Participanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persoane in varsta (≥ 60 de ani) <p>Continutul formarii: SUBIECTUL 3: Consumul colaborativ în domeniul bunăstării (sănătate și emoțional)</p> <p>Percepția și categoriile de platforme CC din perspectiva bunăstării;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bunăstarea digitală ca factor social al consumului colaborativ;- - Aspecte sociale ale platformelor CC (motivație, încredere); - Dimensiunea durabilă a CC legată de caracterul de bunăstare; - Demonstrație video a CC și a conceptului de bunăstare; - Exerciții practice: 1 până la 5
1	SESIUNE FATA IN FATA – INSTRUCȚIUNI, DURATA SI INSTRUMENTE

1.1	<p>Deschiderea.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odată ce participanții au ajuns la clasă, instructorul îi va întâmpina, se va prezenta și va prezenta o scurtă explicație a cursului (obiective, conținut și planificare). - De asemenea, vor introduce proiectul COL SUMERS pentru contextualizarea cursului. <p>Pentru a sparge gheața, antrenorul va propune un joc Icebreaker: THE SPIDER NET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durata: 20 minute. - Instrumente: PPT, platforma e-learning (e.g. https://livresq.com/)
1.2	<p>Conținutul cursului:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tipuri de platforme CC in domeniul bunastarii 2. Conceptul de bunastare. <p>Instructorul va introduce platformele CC in domeniul bunastarii in domeniul bunastarii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formatorul va incepe cu explicarea tipurilor de platforme ce contribuie la crearea bunastarii persoanelor in virsta <ol style="list-style-type: none"> 1. Platforme CC si retele sociale 2. Platforme CC si voluntari • Metodologii: Dezbateri, Brainstorming, studiu de caz <p>Concluzii (10 minute). Această sesiune va consta în prezentarea sarcinilor studiului de caz încheiate de fiecare grup de participanți. Scopurile cursului ar putea deveni, teoretic, drept obiectiv.</p>

1.3	<p>Continutul cursului:</p> <p>4. Exercițiu practic 1. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „Getpony” sau</p> <p>5. Exercițiu practic 2. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „Justnow” sau</p> <p>6. Exercițiu practic 3. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „CPAC”</p> <p>7. Exercițiu practic 4. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „Există un erou în fiecare dintre voi”</p> <p>8. Exercițiu practic 5. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin platforma CC „Închirieri biciclete”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ideea unui antrenament util este că fiecare exercițiu ar putea fi ușor explicat pentru a fi înțeles de către persoanele în vârstă. - Ideea unui antrenament util este că fiecare exercițiu ar putea fi ușor explicat pentru a fi înțeles de către persoanele în vârstă. - Fiecare formator va începe exercițiul practic cu o introducere (15 minute) cu privire la aspectele CC și societate despre care se crede că ar avea un impact asupra bunăstării vârstnicilor. <p>Exemple practice Partea I (35 minute): prezentarea platformelor si aplicatiilor CC.</p> <p>O abordare pas cu pas va fi pusă în aplicare cu scopul de a-i determina pe participanți să fie acoperiți de proces.</p> <p>Descărcare: Cum descărcați o aplicație pas cu pas?</p> <p>Înregistrare: Cum mă înregistrez?</p> <p>Utilizare: Cum să folosiți aplicația?</p> <p>Exemple practice Partea II (50 minute(<i>include timp pentru schimburi</i>)): exemple practice</p> <p>Methoda: dezbateri, concursuri, jocuri, etc.</p> <p>Instrucțiuni Sincronizate (Curs-Lecturi ample)</p> <p>Instrumente: resurse online, materiale video si audio, PPT, instrumente de confruntare web.</p>
1.4	<p>Concluzii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizatorii trebuie sa masoare progresul participantilor; Cantitativ, in raport cu abilitatile de folosire a platformelor CC si Calitativ, in raport cu motivatia, satisfactia si nivelul de realizare al pregatirii fata de asteptarile cursului, de catre persoanele varstnice. <p>- Duration: 10 minute.</p> <p>- resurse online, materiale video and audio, PPT, instrumente de conferintiery web.</p>



2	SESIUNEA ONLINE – INSTRUCȚIUNI, DURATA SI INSTRUMENTE
2.0	<p>Instructorul a proiectat și încărcat deja sesiunea online pe platforma e-Training. Lucruri de făcut online:</p> <p>Cursanții trebuie să citească (și să descarce, dacă doresc), materialele de instruire (PPT, document Word, lecturi complementare etc.) pentru subiectul 4.</p>
2.1.	<p>Activitatea 1. Platforma e-training COL SUMERS</p> <p>Prima parte a sesiunii online este de a arăta cum funcționează platforma online. Studentul va trebui să efectueze următoarele operații:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crearea unui cont • Logare • Descarcare materiale de pregătire • Trimitere mesaje/Chat • Iesire din cont <p>Durata 60 minute</p>
2.2	<p>Activitatea 2. Crearea propriilor studii de caz</p> <p>Cursanții trebuie să realizeze un studiu de caz (instrucțiunile și punctele raportului trebuie să fie luate în considerare în prealabil) a platformelor digitale naționale CC (cel puțin 2), precizând într-un document principalele caracteristici și oportunitățile oferite pentru îmbunătățirea calității vieții lor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesorul îi va ajuta pe elevi să selecteze platformele CC în domeniul subiectului 3 - Consumul Colaborativ în domeniul bunăstării (sănătate și emoțional) • Acest lucru poate fi realizat în spațiul de cooperare. • Acest lucru se poate face în grup sau individual. • Rezultatele trebuie încărcate în platforma e-Training (spațiu virtual de cooperare), accesibilă de toți participanții. Acestea se pot discuta pe forumuri. • Aceasta poate fi discutată în forum. • Durata 60 minute

MATERIALE DE FORMARE (I.O.2)

SESIUNE	MATERIALE
SESIUNEA FATA IN FATA	
1.1. Deschiderea sesiunii	Prezentarea cursului (PPT) Conținut: <ul style="list-style-type: none"> • Introducere • Obiectivele sesiunii • Conținut
1.2. Sesiunea fata in fata partea 1	Materiale de pregatire (PPT, video) Conținut: Partea I. Tendințe globale în consumul colaborativ versus consumul convențional tradițional la nivel mondial din perspectivă socială Partea a II-a. Explorarea bunăstării digitale ca factor social al consumului colaborativ Partea a III-a. Explorarea efectelor indirecte ale consumului colaborativ asupra societății Partea a IV-a. Consum durabil și bunăstare colaborativă
1.3. Sesiunea fata in fata partea a 2-a	Materiale de formare (PPT, websites, articole) Conținut: - Introducere Partea V. Exercițiu practic 1. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „Getpony” sau Partea a VI-a. Exercițiu practic 2. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „Justnow” sau Partea VII. Exercițiu practic 3. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „CPAC” Partea a VIII-a. Exercițiu practic 4. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „Există un erou în fiecare dintre voi” Partea IX. Exercițiu practic 5. Prezentare și îndrumare pas cu pas prin intermediul platformei CC „Închirieri biciclete”
1.4. Încheiere	Prezentare (PPT) Continut: 1. Cum lucrează Platforma e-Training pentru subiectul 3 2. Prezentarea sesiunii de pregătire online
SESIUNEA ON LINE	

2.1. Platforma de formare online COL SUMERS	Prezentare (PPT) Continut: 1. Cum lucreaza platforma e-Training 3: bunastare
2.2. Crearea propriului studiu de caz / Analizarea unei platforme CC	Document Word 1. Template-ul de analizat caracteristicile unei Platforme CC si oportunitățile oferite pentru îmbunătățirea calității vieții lor