محتويات باقة التدريب

جدول جلسات تدريب "حرة لأكون انا"

|  |  |
| --- | --- |
| برنامج تدريب لمدة يومين | وضع هذا الجدول كوسيلة إسترشادية لمساعدتك على وضع برنامج للتدريب،يمكنك تعديله و تغييره كيفما ترغبين. من المستحسن أن يغطي التدريب كافة الموضوعات المذكورة لتضمني فهم المشاركات للبرنامج بشكل كامل و اكتسابهن للثقة المطلوبة لتطبيق انشطة البرنامج بفعالية لخلق تغيير حقيقي فى الثقة الجسدية للفتيات (والأولاد). |
| برنامج تدريب لمدة 3 أيام |

خطط جلسات تدريب "حرة لأكون انا"

ألعاب التعارف (كسر الجليد)

|  |  |
| --- | --- |
| ألعاب التعارف | استخدمي هذه الأفكار لبدء التدريب و كألعاب تنشيطية أثناء الجلسات. |
| لعبة بينجو |

**جلسات التدريب**

جلسة 1- مقدمة عن الشراكة العالمية

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط الجلسة | هذه الجلسة هي إستعراض لبرنامج "حرة لأكون أنا"، ماهو و من أين جاءت فكرته وما هى اهدافه، مع التطرق إلى الشراكة العالمية مع شركة دوف. من الهام أن تدرك المشاركات الطبيعة العالمية للمشروع و كيف يضم فتيات و اولاد من جميع انحاء العالم.. |
| عرض الشرائح – النسخة الكاملة |
| عرض الشرائح- النسخة المختصرة |

جلسة 2- نظرة على مبادئ "حرة لأكون أنا"

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط الجلسة | فى هذه الجلسة يطلب من المشاركات المساهمة فى أنشطة مشروع الثقة الجسدية و التى ستساعدهم على فهم مبادئ "حرة لاكون أنا" بشكل أوضح.  وضعت هذه الأنشطة ليتم تنفيذها فى نظام غير رسمي للتعلم و تمثل القيم الأساسية لبرنامج "حرة لأكون أنا". وجد بالبحث أنه بعد مرور 3 سنوات على المشاركة فى هذه الانشطة تمتعت 6 من كل 10 فتيات شاركن فى الأنشطة بثقة جسدية أكبر عن ذى قبل. |
| عرض شرائح |

جلسة 3- مقدمة لكتيبات الانشطة

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط الجلسة | تساعد هذه المسابقة المشاركات على معرفة المزيد عن كتيبات الانشطة و كيفية استخدامها لتعزيز الثقة الجسدية للفتيات و الأولاد. يمكنك استخدام استمارة المسابقة فقط، او يمكنك استخدام الاستمارات مع عرض الشرائح أيضاً.  ملحوظة: يمكنك تنفيذ الجلسة فى مكان مفتوح و إعطاء الفرصة للمشاركات للركض بالإجابات نحو الميسرات لإضفاء جو من النشاط على الجلسة. |
| عرض شرائح – مسابقة عن كتيبات الانشطة |
| استمارة المسابقة |
| استمارة المسابقة مع الإجابات |
| ملحق المسابقة |

جلسة 4،5&6 – أنشطة حرة لاكون انا للمرحلة العمرية 11- 14 سنة

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط الجلسة لتدريب لمدة 3 ايام | هذه أفكار لتمنحى المشاركات فرصة تعلم المزيد عن أنشطة مرحلة 11 -14 سنة عن طريق ممارستها بأنفسهم، مع منحهن الفرصة لممارسة القيادة أثناء التدريب. |
| مخطط الجلسة لتدريب لمدة يومين |

جلسة 7- أنشطة حرة لاكون أنا للمرحلة العمرية من 7- 10 سنوات

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط الجلسة | هذه أفكار لتمنحي المشاركات الفرصة لتعلم المزيد عن انشطة 7- 10 سنوات عن طريق تنفيذها بأنفسهم. تقسم المشاركات لأزواج او لمجموعات صغيرة تعطى كل منهم أحد الأنشطة لإعداده و قيادة باقى المجموعة لتنفيذه. |

بعض الجلسات التي قد تفيدك اثناء تنفيذ تدريبات "حرة لاكون أنا"

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط جلسة - التواصل | استغلي هذه الجلسة لتشجيع المشاركات عىل مشاركة أنشطتهم و مشروعاتهم الميدانية مع العالم. سوف تحتاجين إلى "دليل الدعاية" و الذى يمكن تحميله من موقع "حرة لأكون أنا" [Free Being Me website](http://www.free-being-me.com/es/) وهو متوفر باللغات الإنجليزية، الفرنسية والإسبانية. |
| مواقف للتواصل |

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط جلسة تنفيذ "حرة لأكون أنا" | بمجرد أن تألف المشاركات انشطة "حرة لأكون انا"، اطلبي منهن مناقشة المواقف التى قد تظهر خلال تنفيذ الأنشطة و كيف يمكنهن التعامل معها. |
| مواقف متوقعه أثناء تنفيذ"حرة لاكون أنا" |

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط جلسة – تعليم الأقران | مقدمة مختصرة عن تعليم الأقران وقيمة تشجيع شباب القائدات و القادة عىل تولي مسؤولية تنفيذ أنشطة مثل "حرة لاكون أنا" |
| عرض شرائح – تعليم الأقران |

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط جلسة – التخطيط على المستوى الوطني/ الإقليمي | إذا كنتي تقومين هؤلاء المسؤولات عن تنفيذ البرنامج على المستوي الوطني أو المستوي الإقليمي ، فهذه الجلسة ستكون ذات فائدة قصوي بالنسبة للمشاركات حيث تشجعهم على وضع خططهم بشكل يرتبط مع الاهداف المحلية و العالمية لبرنامج "حرة لاكون أنا" |

|  |  |
| --- | --- |
| مخطط جلسة – التعليم الرسمي و غير الرسمي و طريقة المرشدات | جلسة رائعة لتذكير المشاركات بما هو أسلوب التعليم غير الرسمي الذي تنتهجه الجمعية العالمية و كيف يتضمن برنامج "حرة لأكون أنا" كل خصائص هذا النمط من التعلم. |
| استمارة نشاط – التعليم الرسمي و غير الرسمي |
| استمارة نشاط – طرق المرشدات |

مستندات اخرى ذات فائدة أثناء تنفيذ تدريب "حرة لاكون أنا"

نموذج استمارة التقييم

قائمة بالمطبوعات المطلوبة للتدريب

قائمة بالأدوات المطلوبة للتدريب

نموذج تصريح باستخدام المواد التسجيلية و المصورة

فقاعات الجمال

مستندات مفيدة أثناء التخطيط لتنفيذ برنامج "حرة لاكون أنا"

نموذج خطة العمل للجمعية الوطنية

المواد الدعائية

برجاء استخدام ملصق مهرجان "حرة لاكون أنا" (تتوافر على الانترنت نسخ للطباعة بحجم A3, A4 ) و نشرة الدعاية لتخبري المشاركات عن مهرجان حرة لاكون انا، أغسطس 2015 !