

Program pro lektorky předporodní přípravy

OSNOVA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Obsah

Proces výběru a průběh programu	3
Rozvrh samostudia	4
Rozvrh prezenčního studia	7
PREZENČNÍ STUDIUM DEN 1. – 15:00 -19:00 (4 h)	7
PREZENČNÍ STUDIUM DEN 2. – 8:45-18:30	10
PREZENČNÍ STUDIUM DEN 3. 845-1245; 15:00-19:00	15
PREZENČNÍ STUDIUM DEN 4. – 845-1830	20
PREZENČNÍ STUDIUM DEN 5. - 845-1830	24
UKONČENÍ PROJEKTU A PILOTNÍ KURZ	28

Licence:

Uvedte původ-Neužívejte dílo komerčně-Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní

Proces výběru a průběh programu

1) Podání přihlášek

Výzva je zaslána oprávněným členům partnerských organizací, které obsahují základní informace o kurzu, datech a požadavcích. Žadatelé musí vyplnit formulář Google, kde uvedou své kontaktní údaje a nahrají jednonominutové video popisující je samé, důvod, proč se chtějí připojit a jakou hodnotu mohou komunitě předat.

Výzva je aktuální maximálně 30 dní.

2) Proces výběru

Tým minimálně dvou členů pedagogického týmu vyhodnotí motivační dopisy a v prvním kole vybere způsobilé uchazeče. Poté tým posoudí geografickou relevanci uvedených údajů (dislokované a znevýhodněné oblasti mají přednost) a provede konečný výběr.

3) Vybraní uchazeči jsou informováni a musí podepsat etický kodex, kodex hodnot a dohodu účastníka. Seznam povinné četby (viz níže) je jim poskytnut nejméně jeden měsíc před začátkem kurzu. Musí být obeznámeni s těmito knihami:

Ina May – Zázrak porodu (Guide to Childbirth), Marsden Wagner - My Birth Plan

Kimberly Ann Johnson – Čtvrtý trimestr: Průvodce poporodním obdobím (The Fourth Trimester), Mark Harris - Men, Love and Birth

4) Domácí samostudium je organizováno prostřednictvím online vzdělávací platformy (Facebooková skupina), do níž musí být zapojeni všichni účastníci. Každý lichý týden školení dostávají účastníci otázku, kterou musí prozkoumat a zodpovědět. Na dokončení úkolu mají vždy jeden týden. Na začátku každého sudého týdne budou domácí úkoly sdíleny skrz vzdělávací platformu, aby byly viditelné pro všechny účastníky, kteří budou vyzváni k poskytnutí zpětné vazby a položení dotazů ostatním. Studenti, kteří nedokončí domácí úkol, budou ze skupiny odebráni, dokud domácí úkol nedokončí (poté budou znovu přidáni do skupiny).

Samostudium trvá dohromady 14 týdnů s vhodnými přestávkami na dovolenou (to může celkovou dobu studia prodloužit až na 16 týdnů).

5) Po skončení období samostudia jsou všichni účastníci, kteří úspěšně dokončili všechny domácí úkoly, pozváni na pětidenní prezenční studium. prezenční studium (program viz níže) je organizováno na místě, které účastníkům nabízí možnost ubytování s jídlem, vhodnými učebními materiály a vhodným prostorem.

6) Po skončení školení jsou účastníci vyzváni, aby připravili vzorové učební osnovy a předložili je ke zpětné vazbě. Schválené studijní plány jsou poté testovány v komunitě účastníků a výsledná hodnocení jsou předložena týmu lektorů. Po dokončení je absolvent plně certifikován

Rozvrh samostudia

SAMOSTUDIUM – 1. TÝDEN

Popište lékařský model péče a model péče porodní asistentky. Jaké jsou hlavní rozdíly? Je možné tyto dva modely kombinovat? Jaké jsou možnosti každého z nich (jaké jsou k dispozici) ve vaší zemi?

Odpověď napište v maximálně 1000 slovech (nebo kratší). Nezapomeňte, prosím, zahrnout odstavce a podnadpisy, aby byl text snadno čitelný a přehledný.

Během diskuse musí každý účastník napsat otázky k odpovědím dvou dalších účastníků.

SAMOSTUDIUM – 2. TÝDEN

Optimální výživa je vhodným a účinným způsobem, jak lze přispět ke zdravému těhotenství. Jaké druhy potravin by měla běžná těhotná žena konzumovat? Jak může volba jídla ovlivnit těhotenství?

Druhá část: Skupina A zahrne do diskuze doplňky a vitamíny. Skupina B bude diskutovat o tom, co musí lidé se specifickou stravou (např. vegetariáni a vegani) zajistit, aby do složení své stravy určitě zahrnuly?

Odpověď napište v maximálně 1000 slovech (nebo kratší). Nezapomeňte, prosím, zahrnout odstavce a podnadpisy, aby byl text snadno čitelný a přehledný.

SAMOSTUDIUM – 3. TÝDEN

Jaké hormony jsou zahrnuty v procesu porodu a jaká je role každého z nich? Jsou stejné jako umělé hormony, které lze podávat jako léky? Jaké jsou hlavní rozdíly?

Odpověď napište v maximálně 1000 slovech (nebo kratší). Nezapomeňte, prosím, zahrnout odstavce a podnadpisy, aby byl text snadno čitelný a přehledný. Během diskuse musí každý účastník napsat otázky k odpovědím dvou dalších účastníků.

SAMOSTUDIUM – 4. TÝDEN

Popište fáze práce a co se děje během každé fáze (nezapomeňte zahrnout přechody mezi nimi). Jak kterou fázi poznáte?

Odpověď napište v maximálně 1000 slovech (nebo kratší). Nezapomeňte, prosím, zahrnout odstavce a podnadpisy, aby byl text snadno čitelný a přehledný. Během diskuse musí každý účastník napsat otázky k odpovědím dvou dalších účastníků.

SAMOSTUDIUM – 5. TÝDEN

Popište nejčastější intervenční zákroky při porodu a jejich možné alternativy. Nakreslete diagram kaskády těchto zákroků.

Odpověď napište v maximálně 1000 slovech (nebo kratší). Nezapomeňte, prosím, zahrnout odstavce a podnadpisy, aby byl text snadno čitelný a přehledný. Během diskuse musí každý účastník napsat otázky k odpovědím dvou dalších účastníků.

SAMOSTUDIUM – 6. TÝDEN

Zvládání bolesti

Skupina A diskutuje o třech farmakologických (lékařských, medicínských) metodách úlevy od bolesti, které může žena v nemocnicích použít, a o tom, jaké jsou jejich výhody a nevýhody.

Skupina B pojmenuje a diskutuje o třech přirozených (nikoli medicínských) metodách úlevy od bolesti, které mohou ženy v nemocnicích použít, jak se používají a jaké jsou jejich výhody a nevýhody.

Skupina C diskutuje o tom, jak partner (doprovod k porodu) může pomoci s úlevou od bolesti (5 možností + popis).

Nezapomeňte do svých odpovědí zahrnout vybavení nemocnice, vodu, nábytek atd.

Odpověď napište v maximálně 1000 slovech (nebo kratší). Nezapomeňte, prosím, zahrnout odstavce a podnadpisy, aby byl text snadno čitelný a přehledný.

Během diskuse musí každý účastník napsat otázky k odpovědím dvou dalších účastníků.

SAMOSTUDIUM – 7. TÝDEN

Co se děje v prvních několika hodinách po narození dítěte? Popište, co je obvyklé v nemocnici (co se děje s dítětem, kam je umístěno; co když je na dítěti nebo matce vykonáváno něco jiného)?

Druhá část: Skupina A se zaměří na procesy matky po narození; Skupina B se zaměří na procesy dítěte po narození.

Odpověď napište v maximálně 1000 slovech (nebo kratší). Nezapomeňte, prosím, zahrnout odstavce a podnadpisy, aby byl text snadno čitelný a přehledný.

Během diskuse musí každý účastník napsat otázky k odpovědím dvou dalších účastníků.

Rozvrh prezenčního studia

PREZENČNÍ STUDIUM DEN 1. – 15:00 -19:00 (4 h)						
Cíle relace: účastníci se navzájem seznamují, vytvářejí bezpečné vzdělávací prostředí						
Název lekce Lektor	Cíle	Typ aktivity	Detailní popis programu lekce	Potřebné vybavení	Potřebné materiály (fotokopie, knihy)	Trvání (v min)
Odpolední blok 1 15-17h (2 h)						
Uvítací proslov Daniela Drandić	Přivítat účastníky a uvést je do dne	Mluvit	Představení učitelů Představení Roda a Indo Anai Proč pracujeme na tomto projektu, jaké jsou cíle Jaké jsou cíle pro každý den tréninku			15
Úvod - setkání s učiteli Daniela Drandić	Seznámení se navzájem a nastavení pravidel Vytvoření bezpečného výukového prostředí Práce se skupinou	Představení účastníků a učitelů Hry se jmény	Kruh kolem místnosti, každý účastník řekne něco o sobě Přemýšlet o aktivitách skupiny na Facebooku Diskuse	Nástroje potřebné pro organizaci skupiny: Otázky na seznámení se	Co dělat na začátku každé lekce Nastavit tón pro lekci / den Účastníci budou používat ve své vlastní práci později	60
Mapovací aktivity Marija Renić	Posouzení očekávání účastníků Seznámení se	Individuální práce	Účastníci používají lepicí lístky pro své nápady k tématům a lepí je na flip chartovou tabuli Témata: Očekávám, že workshop bude...	Flip chartová tabule Lepicí lístky Fixy a psací potřeby		20

			Doufám, že workshop nebude... Můj příspěvek bude...			
Přiřadit domácí úkoly	Utvořit dvojice a přidělit jim domácí úkoly Ujistěte se, že každý chápe, co je třeba udělat	Práce ve dvojici	Přiřadte domácí úkoly a utvořte dvojice (vždy jeden chorvatský a jeden slovinský účastník): Ve dvojicích vytvořit film (pomocí vlastního telefonu) pro výuku tématu v délce jedné minuty, budeme sledovat poslední den	(příprava témat, který večer živá prezentace / natáčení od zítřka)	Seznam témat vytvořených ze samostudia	20
Přestávka na kávu 1700-1730h						
Odpolední blok 2 1730-1930 (2 hod)						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Aktivita Tapping			10
Váš ideální / nejhorší student Marija Renić Mia Cvjetković	Popište, kdo je váš ideální účastník a kdo je váš nejhorší účastník	Skupinová práce	Účastníci jsou zařazeni do skupin a mají za úkol popsat buď svého ideálního nebo svého nejhoršího účastníka (studenta). Ve skupině flip chart spolupracuje na kreslení a popisu hodnot a přesvědčení tohoto účastníka	Flip chartová tabule fixy izolepa	Sdílení v pořadí podle měsíce narození	20
		Prezentace	Každá skupina prezentuje svou práci			30
Cílová skupina/ marketing vašeho kurzu Daniela D.		Skupinová diskuse	Skupina se zabývá otázkou: Kdo jsou potenciální partneři ve vaší komunitě? Jaké tři věci můžete ve své komunitě udělat, abyste	Flip chartová tabule Fixy Zpravodajové si zapisují hlavní myšlenky (na třech		30

			propagovali svůj kurz pro ideální účastníky? Jaké tři věci můžete udělat on-line, abyste propagovali svůj kurz pro své ideální klienty? Co by mohlo být lákadlem pro váš kurz?	vývodových grafech)		
Uvádění náhražek mateřského mléka na trh Daniela Drandíć	Seznámit účastníky s Kodexem WHO o uvádění náhražky mateřského mléka na trh a co to znamená v jejich práci jako vychovatel k porodu	Prezentace	Prezentace kodexu WHO s příklady, diskusemi a otázkami	Powerpointová prezentace	Kód v karikaturách (brožura)	20
Večeře s účastníky bez pečovatelů a dětí ** sedět s novou osobou **						

PREZENČNÍ STUDIUM DEN 2. – 8:45-18:30						
Získané dovednosti: Úvod do role facilitátora						
Cíle relace: účastníci se navzájem poznaří, vytvoření bezpečného výukového prostředí						
Název lekce Lektor	Cíl	Typ aktivity	Detailní popis programu lekce	Potřebné vybavení	Potřebné materiály (fotokopie, knihy)	Trvání (v min)
830-9h Uvítání						
Ranní blok 1 9-11h						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Protahování			10
Úvod do vzdělávání dospělých Marija Renić Mia Cvjetković	Student rozumí pojmu vzdělávání dospělých a rozdílu mezi pedagogikou a andragogikou	Přednáška	Přednáška o hlavních pojmech vzdělávání dospělých; rozdíly andragogika a pedagogika		Powerpoint	5
	Úvahy o osobních zkušenostech s učením a hodnocením dospělých, sdílení úspěšných vzdělávacích zkušeností	Skupinová práce	Úkol č. 1 Studenti pracují ve dvojicích, identifikují pozoruhodné a nezapomenutelné faktory z předchozích studijních zkušeností. Jako skupina uveďte všechny faktory a vytvořte koláž: úspěšného nebo neúspěšného učitele (opak		Lepicí lístky Flip chartové papíry Fixy a psací potřeby	35

			uvedených nezapomenutelných faktorů) a prezentujte svou práci.			
	Schopnost rozlišovat mezi charakteristikami andragogiky a pedagogiky	Skupinová práce	Úkol č. 2 Ve skupinách uspořádat tabulku hlavních andragogických a pedagogických charakteristik; porovnejte tabulku a faktory uvedené na koláži v předchozím úkolu.	Podklady č. 1	Podklady č. 1	30
	Schopnost zvolit vhodnou metodu výuky / učení a činnost	Skupinová práce	Úkol č.3 Samostatně přečíst a reflektovat Handout č 2; diskuze ve skupině	Podklady č. 2	Podklady č. 2	30
Přestávka na kávu 11-1130						
Ranní blok 2 1130-1330						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Makko-ho cvičení			10
Lektorská etika Marija Renić Mia Cvjetković	Úvahy o osobní etice	Individuální práce	Úkol č. 4: Účastníci čtou "Our Values (Naše hodnoty)" z CBE informačního balíčku a identifikují položky, které jsou: nejpohodlnější; potenciální oblast osobního růstu; potenciální náročnou situaci nebo problémem	Podklady č. 3	Podklady č. 3	30
	Studenti jsou schopni přijímat a pracovat s různými kolegy a studenty	Skupinová práce	Úkol č. 5: Účastníci jsou rozděleni do skupin. Každé skupině je přiřazena role pro hraní rolí. Každý účastník hraje svou	Scénář pro hraní rolí	Podklady no4 Test, "Jak asertivní jste"	55

			roli před třídou.			
		Diskuse	Do jakých náročných situací se účastníci dostali? Zkušenosti s typy klientů; tipy a triky			20
Lunch Break 1330-1430h						
Odpolední blok 1 1430-1630						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Dechová cvičení			10
Mapping aktivita Mia Cvjetković	Povědomí o rozmanitém zázemí/ znalostí/ očekávání účastníků	Skupinová práce	Úkol č. 6: Účastníci budou mapovat své potenciální klienty / Co chtějí vs potřebují Účastníci jsou rozděleni do 2 skupin a dělají brainstorming rozdílů mezi tím, co ženy v CBE chtějí vs co potřebují		Lepicí papírky Flip chartové papíry Fixy a psací potřeby	10
Efektivní vzdělávání dospělých Marija Renić Mia Cvjetković	Povědomí o metodách, jak začlenit reálné situace, které pomohou studentům získat dovednosti a znalosti, které potřebují během procesu	Přednáška	Kužel učení;			5
	Studenti si mohou vybrat efektivní vzdělávací metody pro své učební osnovy	Skupinová práce	Úkol č. 7: Účel vzdělávání: Účastníci budou pracovat ve skupinách, aby zařadili efektivitu vzdělávacích metod pro tři témata související s porodem; řadí metody ve vztahu ke kuželu učení	Podklady č. 5	Handouts no5	35

	Porozumí pojmu učení založenému na problémech a jsou schopni vysvětlit	Video	Úkol č. 8: Účastníci budou sledovat video demonstrující PBL a pokusí se identifikovat PBL prvky v něm	Videoklip Dům M.D. Podklady č. 6	Videoklip Dům M.D. Podklady č. 6	15
	Naučí se budovat kurikulum	Práce ve dvojicích	Je schopen vypracovat učební plán způsobem, který zajišťuje, že materiál je chápán, udržován a aplikován ve třídě a mimo ni	Ukázkové osnovy podkladů	Ukázkové osnovy podkladů Podklady: Model vzdělávacích cílů	45
Závěrečný kruh a hodnocení						20
1630-17h Přestávka na kávu						
Odpolední blok 2 17h-1830 FYZIOLOGIE						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Jednoduché jógové pohyby pro těhotné ženy			10
	Provokativní otázky nad kávou		Kolik myslíš, že by těhotné rodiny zaplatily za kurz CBE? Kde budete organizovat svůj kurz?	Flip chartová tabule / lepicí papírky		10
Hormony Teja Škodič Zakšek Špela Urbanc	Chápání role hormonů v hormonálním orchestru během těhotenství, během porodu a po porodu	Poslech audio nahrávky	Účastníci budou poslouchat 2 různé verze stejné (široce známé) písně, aby získali představu o tom, co slovo orchestr znamená v souvislosti s	Počítače		15

			porodními hormony, následované diskusí			
		Skupinová práce	Hluboká relaxace s úmyslem přimět účastníky, aby se zaměřili na něco (jejich tělo, klid, klid) a pak je náhle rušit hlasitým a cizím hlukem, následovaným diskusí o jejich pocitech ohledně poruchy a spojení vše s pracovními hormony.	podložky na jógu		30
	Poznat abnormální situace, kdy ženy potřebují hledat další zdravotní podporu	Hraní rolí při řešení problémů	Účastníkům budou rozdány scénáře různých možných situací během těhotenství / porodu. Budou rozděleni do 5 skupin po čtyřech a budou požádáni, aby posoudili závažnost popsané situace, možná přijatá opatření, na koho se ženy odvolávají, případně co by se dalo udělat, aby se takovým případům zabránilo atd., následované diskusí o jejich práci.	flip chartové tabule lepicí papírky	Scénáře	40
	Kruh?					

PREZENČNÍ STUDIUM DEN 3. 845-1245; 15:00-19:00

Cíle relace: dozvědět se o fyziologii těhotenství, porodu a šestinedělí

Název lekce Lektor	Cíl	Typ aktivity	Detailní popis lekce	Potřebné vybavení	Potřebné materiály (fotokopie, knihy)	Trvání (v min)
830-9.00 hod. Provokativní otázky nad kávou 1. Vaše přítelkyně chce vyzkoušet přirozenou indukci - jaké metody byste doporučili? 2. Co je lepší - placenta carpaccio nebo smoothie?						
Ranní blok 1 9-11h						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Protahovací cvičení a cvičení typu tapping pro těhotné ženy			10
Hormony Teja Škodič Zakšek Špela Urbanc	Schopnost navrhnout a aplikovat různá cvičení pro lepší přípravu na porod, popisující dopad aktivity v těhotenství na ženské tělo během těhotenství, porodu a po porodu; Schopnost vysvětlit různé polohy plodu a co je optimální; Schopnost navrhnout a aplikovat každodenní aktivity k dosažení optimální polohy	Prezentace, hádanky a skupinová diskuse	Některé cvičení / pozice budou zobrazeny a účastníci budou požádáni, aby vysvětlili, jaké účinky mají na pozici dítěte a stav ženského těla. Budou také požádáni, aby se zapojili do prezentace, aby lépe pochopili každý krok a možnosti pohybu v těhotenství.	Porodní míč, židle, rebozo		45

	plodu					
Proces porodu	Zná známky porodu a dokáže poznat, kdy je čas jít do nemocnice nebo zavolat porodní asistentku	Skupinová diskuse se scénáři	Účastníkům budou řešeny scénáře s popisem různých stavů žen. Budou rozděleni do 5 skupin po 4 a budou požádáni, aby určili fázi porodu, tempo porodu a kdy je čas jít do nemocnice nebo zavolat porodní asistentku. Následuje diskuse o jejich rozhodnutích.	knihy, podklady, webináře(papíry a tužky, flipchart)		30
	Pochopit důležitost role podpůrné osoby / lidí. Ukázat, že poskytování individuálního poradenství partnerům a podpora při přípravě k porodu je důležitá úloha.	Hraní rolí	Účastníci budou rozděleni do 4 skupin po 5 a všichni se budou podílet na hře padání do náruče s cílem vybudovat důvěru.	knihy, podklady, webináře(papíry a tužky, flipchart)		15
Intervence	Představuje znalost okolností, za kterých matky a děti budou potřebovat pomocnou ruku. Například důvody pro indukci porodu, elektronické monitorování plodu a císařský řez (buď plánované v těhotenství, nebo rozhodnuté během porodu).	Řešení problémů	V tomto cvičení dostanou účastníci různé scénáře a budou muset ve skupinách po 4 buď popsat možnou kaskádu intervencí, nebo vytvořit scénář intervencí i s odůvodněním.	knihy, podklady, webináře(papíry a tužky, flipchart)		30
Přestávka na kávu 11-1130						
Ranní blok 2 1130-1245						

Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	akupresurní body pro úlevu od bolesti			10
Úleva od bolesti	Znát hlavní výhody a nevýhody různých možností pro úlevu od bolesti během porodu	Hraní rolí, prezentace, dechová cvičení	V tomto cvičení se zaměříme na to, jak zvládnout bolest přirozeně a také na to, jak pomoci ženám s léčbou bolesti. Při proměnách během epidurálu budou předvázeny a praktikovány i přirozená řešení; všechny metody budou prezentovány a diskutovány.		Podložka / karimatka	40
Novorozenec	Schopnost popsat známky hladu dítěte, ospalosti a dalších potřeb; jak poznat, že je dítě je spokojené a nakožené	Přednáška a brainstorming	Účastníci se zapojí do diskuse o tom, co novorozenci potřebují v prvních týdnech po narození a jak usnadnit první týdny.		flipchart, panenka	40
Odpolední přestávka 1245-15h						
Odpolední blok 1 15-17h						
Provokativní otázky nad kávou			Provokativní otázky nad kávou: Tvoje sestra chce císařský řez, protože si myslí, že je to nejlepší. Co jí řekneš? Tvoje sestra chce porod bez pomoci. Co jí řekneš?			20
Energizer	Energizer	Skupinová práce	Protahovací cvičení a cvičení typu tapping pro ženy po porodu			10

Ivana Lovrić						
Kojení	Teoretické a praktické znalosti a dovednosti o započítí kojení, schopnost aplikovat různé polohy, laktační techniky, čerpání / ruční exprese mléka, a to i v obtížných podmínkách	Prezentace, praktická cvičení, hraní rolí, řešení problémů	Účastníci budou rozděleni do dvojic a zapojí se do hraní rolí - jedna je kojící matka a druhá jí pomáhá. Budou předány některé scénáře a návrhy. Aktivita bude zahrnovat některé aspekty předchozí činnosti řešení problémů.	flip chart a lepicí papírky	panenka, čerpadlo, flip chart, polštáře, další pomůcky	40
KOjení	Schopnost rozpoznat běžné problémy s kojením, jejich obvyklou prezentaci, co s nimi dělat a jak se jim vyhnout		Účastníkům budou nabídnuty příznaky různých problémů a budou náhodně rozděleni do 5 skupin po 4. Budou muset najít průběh řešení problému s možná shromažďování více informací a jejich práce bude diskutována mezi skupinami.		flip chart, lepicí papírky	
Přestávka na kávu 17-1730h						
Odpolední blok 2 1730h-1930						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce				
	Shrnutí					60
Prezentace			Dvojice prezentují své připravené 3minutové prezentace (10 párů dvou účastníků), tříminutový komentář po každém			65

			Marija začíná intro o tom, jak dát zpětnou vazbu			
Závěrečný kruh a hodnocení						20
Večerní aktivita 2030-2130h			Karaoke / Noční procházka			

PREZENČNÍ STUDIUM DEN 4. - 845-1830 PSYCHOLOGIE						
Cíle relace: dozvědět se o fyziologii těhotenství, porodu a šestinedělí						
Název lekce Lektor	Cíl	Typ aktivity	Detailní popis lekce	Potřebné vybavení	Potřebné materiály (fotokopie, knihy)	Trvání (v min)
830-9.00 hod. Provokativní otázky nad kávou: Sestra ve vaší komunitě říká ženám ve vaší komunitě, že váš kurz je nebezpečný. Jak můžete změnit mentalitu ve své komunitě, aby byl váš kurz lépe přijímán?						
Ranní blok1 9-11h						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Pohyby během porodu			10
Moje stereotypy a předsudky Ksenija Malia Leban		Práce ve dvojicích, diskuze	Účastníci obdrží nedokončené věty (Nolan) a vyplní je individuálně (5 min). Poté sedí ve dvojicích, jeden z nich mluví o tom, co vyplnil; Aktivní poslech, snaží se pochopit, jaké jsou názory a postoje skryté pod těmito prohlášeními. Po 10 minutách výměna. Poté v párech diskutují, jaké to je mluvit a být slyšen, co jim pomohlo mluvit a otevřít se, jaké to je poslouchat přesvědčení, které byly odlišné... Budou si dělat poznámky (10 minut). Pak shrnutí ve skupině (10 min).	podklady Principy aktivního naslouchání podklady Nedokončené věty		45

Přestávka na kávu 11-1130						
Morning Block 2 1130-1330						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Cvičení k relaxaci a otevření			10
Kdo má co na starosti?	mohou navrhnout a využívat činnost na podporu rozhodovacích dovedností může vysvětlit a diskutovat o sebeodpovědnosti rodičů a jejich aspekty (kdy, proč, jak ...) mohou podporovat rodiče při provádění rozhodování v těhotenství	Hraní rolí	aktivita - Dovednosti kladení otázek, Nolan, Předporodní vzdělávání, Použití aktivity k diskuzi o odpovědnosti a o tom, jak ji používat	tištěné podklady s rolemi pro tři různé scénáře		45
Seznamte se s porodním týmem						
Lunch Break 1330-1430h						
Odpolední blok 1 1430-1630						
			Provokativní otázky nad kávou Můžeš dát mateřské mléko do kávy? Jak to chutná? Co vyléčí lidské mléko?			

Energizer Ivana Lovrić	Energizer		hledáme to, co potřebujeme, a dát to, co potřebujeme (jemný a stabilní dech-sledování tlaku)			10
Perfektní děti, perfektní rodiče	může naučit, jak se vztahují k mediální obrazy PPP a rodičovství, a na další minulé vlivy	práce ve skupinách, koláž	aktivita - Perfektní děti, perfektní rodiče - zdroj Předporodní výchova (Nolan), s. 122 Make reklama jako plakát, s obrázky z rodičovství časopisů Zahrnout narození do aktivity. Důležité - rám činnost pro učitele CB: 1. jaké jsou mé vlastní předsudky o narození, rodičovství a děti 2. Jak mohu tuto aktivitu využít k rozptýlení obav souvisejících s porodem, rodičovstvím a dětmi	rodičovství časopisy s množstvím obrázků Nůžky Lepidlo flipchart papír a značky pro každou skupinu		
Přestávka na kávu 1630-17:00						
Odpolední blok 2 17:00-1830						
Řešení neočekávaných	ví, jak podpořit své vlastní sebevědomí mohou využít alespoň 2-3 aktivity ke zvýšení sebedůvěry v rodiče (poukazem na své předchozí zkušenosti s něčím obtížným)	individual and discussion	activity - Life so far... - source Empowering Women, p. 198			45

Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Ochrana sebe sama			10

PREZENČNÍ STUDIUM DEN 5. – 845-1830 Psychologie těhotenství, porodu a šestinedělí Cíle relace: dozvědět se o fyziologii těhotenství, porodu a poporodním						
Název lekce Lektor	Cíl	Typ aktivity	Detailní popis lekce	Potřebné vybavení	Potřebné materiály (fotokopie, knihy)	Trvání (v min)
830-9h Provokativní otázky nad kávou: Jak byste popsal tento trénink svému nejlepšímu příteli pomocí jediného slova? Jak byste popsal tento trénink své babičce pomocí jediného slova?						
Ranní blok 1 9-11h						
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Protahování po porodu/v šestinedělí			10
Říkat NE	1. uplatňovat svá práva a osobní omezení v dialogu; schopnost vyučovat základní asertivní dovednosti (pro komunikaci s nemocničním personálem nebo s rušivými příbuznými) 2. umí číst neverbální podněty v jiných a může používat non-verbální podněty vědomě komunikovat se skupinou	Skupinová práce, hraní rolí	Říkat ne - práce ve 3, role hraje s přiřazenými scénáři Jeden ("příbuzný", "kolega") přináší něco, co rozhodně může být odmítnuto (přichází k pobytu s mladou rodinou, přičemž dítě k nim, nechtěná rada (měli byste udělat ...) ... cokoli, co je kulturně relevantní), druhý musí říci NE, třetí pozoruje (5 minut); úvahy o tom, jak asertivní odmítnutí bylo a co ztěžovalo, jak neverbální komunikace vstoupila do hry (5 minut, psát reflexe témata na flipchart, aby mohli vidět); přepínač;	tištěné scénáře hraní rolí pro každého - příbuzní přicházejí zasahovat do mladé rodiny / kolega přichází nabídnout nevyžádanou a nechtěnou radu		45

			pak reflexe (10 m) ve skupině - co ztěžuje odmítnutí, jak učinit odmítnutí jasnější a pevné.			
Přestávka na kávu 11-1130						
Ranní blok 2 1130-1330						
Žádost o pomoc Péče o sebe	může vysvětlit, proč je žádost o pomoc normální a jak z ní mají prospěch všichni (ten, kdo pomáhá, ten, kterému je)	Práce ve dvojicích, hraní rolí	Pokyny: Práce ve dvojicích. Jeden (mistr) sedí a nedělá nic jiného, než že žádá o různé věci (udělej mi šálek čaje, dejte mi masáž, přineste mi knihu, nechte mě na pokoji, přijďte sem a řekněte mi o svém dni ...); druhý (sluha) poslouchá. Po 7 minutách se přepnou. Pak 5 minut sdílení ve dvojicích, jaké to bylo; pak 10 minut společně ve skupině. Poukazuje na stres: ten, kdo pomáhá, se cítí dobře, když přesně ví, co ten druhý chce.			45
Energizer Ivana Lovrić	Energizer	Skupinová práce	Partnerská masáž			10
...a kdo mi pomůže	se skupinou diskutovat o výhodách sociální podpory a zvyšovat jejich povědomí o jejich možnostech	individuální, páry	Pokyny: Osoba v srdci, kterou vidíte, jste vy. Seznam těch, kteří můžete požádat o pomoc - rodina, přátelé nebo profesionálové. Napište, co vám může potom, co začnete pracovat	tužky a pera šablona se srdcem s malou osobou uprostřed a spoustou volného prostoru		45

			<p>jako CBE, pomoci. (10) Sdílejte s jinou osobou a pokud chcete, přidejte další lidi a věci, se kterými vám mohou pomoci. (10)</p> <p>Diskuse ve skupině - pro rodiče, to lze udělat pro podporu po narození. (10)</p>			
Akční plán do budoucna	<p>zná své vlastní osobní limity (kolik hodin může strávit tím, že dělá CBE, jaké typy klientů mohou vyvolat potíže)</p> <p>zná profesní limity (co vědí a kdy se obrátit na jiného odborníka)</p>	<p>domácí úkoly a práce v malých skupinách, diskuse</p>	<p>každý vyplní svůj akční plán - můžete přizpůsobit tento plán, který jsme použili pro mentoringový kurz https://drive.google.com/open?id=1TIOwnFhhf-k2Uidd6pEJSckBHJUTFQfs</p> <p>Otázky týkající se plánu by měly zdůraznit i jejich odborné znalosti. To je třeba udělat před tréninkem, nebo den předtím, a přinést do třídy. Účastníci by si měli být dobře vědomi toho, co budou v rámci projektu vyžadováni a co jim bude nabídnuto. Pak ve třídě - požádejte všechny, aby se dostali do párů a mluvili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. jaký je jejich preferovaný pracovní režim 2. jaké budou jejich další kroky k nastavení se jako CBE (co jsem ještě třeba se naučit, kde se to naučit ...). <p>Závěr - plánování je nezbytné, když se chystáme změnit naše životy podstatně. Nemůžeme se připravit na všechno, ale pomáhá mít plán pro věci, které můžete ovlivnit.</p>	Podklady pro akční plán		45

Závěrečný kruh, hodnocení
Zazpíváme taky písničku?

Oběd a odjezd

Závěrečný projekt a pilotní kurz

Konečným projektem pro účastníky je vytvořit minimálně tříhodinové kurikulum pro vzdělávání o porodu. Tím dokazují schopnost identifikovat nejdůležitější informace v dané oblasti a učit je pomocí zásad, které se naučili v tomto kurzu.

Lhůta pro odevzdání učební osnovy je 8 týdnů, zpětná vazba je poskytnuta do 4 týdnů.

Jakmile je závěrečné kurikulum přijato, účastníci musí zorganizovat pilotní kurz ve své vlastní obci. Informace o tom, jak tuto organizaci uspořádat, najdete v příloženém PDF.