

Twoja próba instruktorska

PORADNIK

PHM. PAULINA PYTEL



CHORAĞIEW ZIEMI
LUBUSKIEJ ZHP

Spis treści

DLACZEGO WARTO OTWORZYĆ PRÓBĘ INSTRUKTORSKĄ?	3
WYBÓR I PRACA Z OPIEKUNEM	5
ĆWICZENIA NA START	6
OD CZEGO ZACZAĆ?	7
W JAKI SPOSÓB MOTYWOWAĆ SIEBIE DO PRACY?	10
RÓWNOWAGA W PRÓBIE	11
TRUDNOŚCI	12
CZAS NA PODSUMOWANIE	14

Twoja próba instruktorska

DLACZEGO WARTO OTWORZYĆ PRÓBĘ INSTRUKTORSKĄ?

Podjęcie decyzji o otwarciu próby instruktorskiej jest równoznaczne z przedsięwzięciem realizacji wielu różnych zadań, które po kilkunastu miesiącach zbliżą nas do zdobycia stopnia. Sformułowanie **'realizacja wielu zadań'** może kojarzyć się z rygorystycznym, mało przyjemnym reżimem tak jak kojarzy się skrupulatnie zaplanowane życie (nuda!). Nic bardziej mylnego. Zgadzam się, że realizowanie próby wymaga trzymania się postanowionych sobie zadań. Zgadzam się również, że jest to czas sprawdzenia własnej wytrwałości i motywacji. W dodatku, w trakcie jej trwania nie rezygnujemy ze szkoły, pracy, aktywności rodzinnej, towarzyskiej – trzeba umieć to wszystko pogodzić. Jednak jeśli zależy Ci naprawdę na swoim rozwoju to te **zadania** nie powinny być Twoim wrogiem, z którym codziennie musisz walczyć.

Wprowadź do swojego kalendarza zadania z próby instruktorskiej na zasadzie - robię to dla siebie i swojej przyjemności. Kiedy je wprowadzisz, niech napawa Cię duma i radość z ich realizacji.



JEŚLI OTWÓRZYSZ PRÓBĘ, MOŻESZ:

- rozwijać swoje pasje i zainteresowania;
- pogłębiać wiedzę i doświadczenie zawodowe;
- zdobywać nowe kwalifikacje i umiejętności;
- łatwiej kontrolować swój wolny czas;
- zrealizować swoje marzenia;
- przełamać swoje lenistwo;
- zmotywować się do rzeczy, do których wcześniej ciężko było się zabrać;
- czuć satysfakcję z pokonywania swoich słabości;
- mieć energię do działania;
- działać zgodnie z własnym planem;
- stać się lepszą wersją samego siebie;
- odkryć swoje mocne strony i rozwijać je;
- zdobyć stopień instruktorski;
- zyskać uprawnienia;
- zainspirować i zmotywować innych do podążania za Tobą!

Krótką, ale imponującą listą, prawda? Wystarczy tylko podjąć wyzwanie i zadbać o to, aby próba była ambitna i pożyteczna. Pamiętaj, aby czerpać radość z jej realizacji. Zadania mają być wymagające i niełatwe ale ich realizacja powinna dostarczyć Ci satysfakcji. Do dzieła!

WYBÓR I PRACA Z OPIEKUNEM

Przed otwarciem próby masz prawo czuć niepewność. Wszystko co nowe na początku wydaje się być trudne. Na starcie jak i w trakcie pracy, przyda się wiedza i wsparcie doświadczonej osoby, czyli twojego opiekuna. Dzięki niej możesz wiele się nauczyć. Pamiętaj, to Ty decydujesz kto nim będzie.

Relacja najczęściej przypomina zależność uczeń-mistrz. Zadaniem mistrza jest okazanie wsparcia, pomoc podczas całej próby, dawanie porad. Ciężko doradzić w wyborze opiekuna. Zależy to przede wszystkim od tego czego oczekujesz. Być może wybierzesz swój autorytet, być może osobę, którą darzysz największym zaufaniem wśród instruktorów.

Pewne jest to, że dobry opiekun to taki, który pomaga w obraniu właściwej drogi i nie pozwala z niej zbroczyć. Czy będzie to instruktor młody i aktywny, czy może doświadczony i dojrzały? To zależy od Ciebie.

Otwierana próba	Kto może być opiekunem?
PRZEWODNIKOWSKA	co najmniej podharc mistrz
PODHARC MISTRZOWSKA	co najmniej podharc mistrz z otwartą próbą harc mistrzowską
HARC MISTRZOWSKA	Harc mistrz

ĆWICZENIA NA START



Zadanie 1.

Polecam wykonać listę cech, jakie chcesz posiadać jako instruktor z przyznanym stopniem.

Odpowiedz sobie na pytania:

- Jak wyobrażasz sobie siebie po uzyskaniu stopnia?
- Kim chcesz być?
- Jakim chcesz być przewodnikiem, podharc mistrzem, harcmistrzem?

Odpowiedzi zapisz na kartce.

Następnie zaglądaj tam co kilka miesięcy i zobacz koniecznie czy udało ci się wprowadzić zmiany.

Ewentualnie włóż kartkę do koperty i wręcz swojemu opiekunowi. Możesz go poprosić aby zwrócił Ci kopertę przy zamknięciu próby.

Twoja próba instruktorska

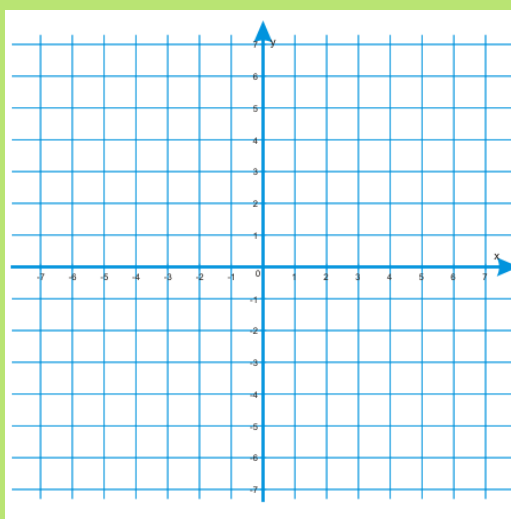
Zadanie 2.

Jak oceniasz swoje zaangażowanie w poniższych obszarach?

- praca/studia;
- życie rodzinne;
- harcerstwo;
- relacje towarzyskie.

Zaznacz na osiach stosując skalę od 1-7.

Następnie połącz punkty za pomocą odcinków.



Wyciągnij wnioski. Nad jakim obszarem powinieneś popracować?

OD CZEGO ZACZAĆ?

Bez względu na to jaki wzór karty próby przyjęła Twoja Komisja Stopni Instruktorskich, warto rozpisywanie próby zacząć od tego, jakie wymagania stawiane są poszczególnym stopniom. Postaraj się znaleźć ambitne zadania, odpowiednie dla Ciebie, które jednocześnie zrealizują wymogi. Spróbuj najpierw zmierzyć się z nimi samodzielnie, a następnie pracuj z opiekunem. Uwaga! Jedno zadanie może realizować więcej niż jedno wymaganie. Próba może składać się zaledwie z kilku

Twoja próba instruktorska

punktów, ważne aby zrealizować w tych działaniach wszystkie wymagania. Aby znaleźć obszar, który w ZHP szczególnie daje Ci poczucie satysfakcji i rozwoju zadaj sobie pytania: w jakiej sytuacji ostatnio cieszyłem się z tego co robię, do czego nigdy nie muszę siebie motywować, co mnie pozytywnie nastraja?

Zrób listę kilku obszarów, w których czujesz, że chcesz się rozwijać. Dopisz konkretne zadania jakie możesz wykonać, aby pójść w wybranym kierunku.

Rozpocznij ciekawe projekty, które będą dla Ciebie wyzwaniem. Pamiętaj też, że działania powinny wynikać z potrzeb twojego środowiska. Do dzieła!

Wymaganie	Zadanie	Sposób realizacji	Termin
1. Np. 1. Bierze udział w życiu hufca.	Postaw sobie zadanie, które będzie zgodne z metodą wyznaczania celów SMART (szczegółowe, mierzalne, atrakcyjne, realne, terminowe)	Zapisz w jaki sposób zamierzasz wykonać zadanie. Co to znaczy? Podziel je na mniejsze kroki. Co musisz zrobić aby je wykonać? Rozpisz kilka takich etapów, które będą Twoimi wskazówkami podczas realizacji zadania.	Kiedy wykonasz zadanie? To jest bardzo ważne. Weź pod uwagę swój czas, aktywność zawodową/egzamin, kalendarz świąt i wydarzeń Hufca. Od tego jak teraz zaplanujesz swoją próbę zależeć będzie potem tempo, w jakim będziesz ją realizować.

Sprawdź, jak zadania są rozłożone w czasie

Każde z zadań w próbie zaznacz w kalendarzu (skorzystaj z załącznika). W poziomie zaznaczasz (zamalowujesz pola) ile będzie trwało zadanie (jedna kratka w poziomie to 1 miesiąc). W PIONIE oznaczasz trudność/ilość czasu jaką poświęcisz na jego wykonanie (w skali od 1-5). Na koniec zsumuj ilość kolorowych komórek – pionowo.

Możesz wykorzystać poniższą skalę:

- (1) bardzo łatwe/bardzo krótko
- (2) łatwe/krótko
- (3) przeciętne/średnio
- (4) trudne/długo
- (5) bardzo trudne/bardzo długo

Twoja próba instruktorska

Przykład

Zadanie	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	...
Zadanie 1.	To oznacza, że to zadanie realizujesz w ciągu 2 miesięcy a trudność/ilość czasu potrzebna na jego wykonanie oceniasz na 3.					
Zadanie 2.			To zadanie realizujesz w ciągu 3 miesięcy. Trudność/czas 2.			

Może to wyglądać tak

Zadanie	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	...
Zadanie 1.						
Zadanie 2.						
Zadanie 3.						
Zadanie 4.						
Zadanie 5.						
Zadanie 6.						
Zadanie 7.						
Zadanie 8.						
Zadanie 8.						
Zadanie 8.						
Zadanie 8.						
Podsumowanie	9	13	7	9	8	6

Zadanie 3.

Spójrz na powyższą tabelę. Jakie wnioski można wyciągnąć z tak zaplanowanej próby? Odpowiedź na stronie 15.

W JAKI SPOSÓB MOTYWOWAĆ SIEBIE DO PRACY?

Zakładam, że jeśli próba została już otwarta, to wiesz co to jest motywacja, ponieważ, najważniejszy krok jest już za Tobą. Wytrwać do końca próby pomoże Ci Twoja silna wola i dobry plan działania.

Już w tej chwili stosujesz metodę Kaizen. Jeśli znana jest Ci ta metoda to wiesz, że możesz z niej wycisnąć jeszcze więcej. Mówię tutaj o metodzie małych kroków. Wszystkie Twoje zadania w próbie składają się na stopień instruktorski, który niedługo zdobędziesz. W tym celu rozpisana została próba, składająca się z wielu zadań – kroków, które poprowadzą Cię do granatowej, zielonej lub czerwonej podkładki pod Krzyżem. **Kropla drąży skałę powoli, tak i Ty będziesz działać - małymi kroczkami, dzień po dniu ale konsekwentnie.**

Zadbaj o to aby widzieć co już zrobiłeś a ile jeszcze zostało do wykonania. Powieś w widocznym miejscu zadania, których zamierzasz się podjąć. Nie chodzi mi o powieszenie arkusza próby – nie będzie to przecież dobrze widoczne i czytelne.

Zadanie 4.

Przygotuj: kolorowe kartki, długopis i swoją próbę.

Weź tyle kolorowych kartek ile miesięcy trwa Twoja próba. Na każdej z kartek zapisz zadania jakie zaplanowałeś na dany miesiąc. Zepnij kartki np. na sznurku i powieś w widocznym miejscu.

RÓWNOWAGA W PRÓBIE



Zwróć uwagę przy planowaniu próby na natężenie pracy w kolejnych miesiącach. Najlepiej przygotuj sobie kalendarz, na który naniesiesz swoje zadania. Sprawdź czy wygląda to w miarę równomiernie i jest realne do wykonania.

Ilość \neq jakość co oznacza, że trzy łatwiejsze zadania mogą być tak samo pracochłonne co jedno np. organizacja zlotu Chorągwi. Dlatego przeanalizuj ile czasu i pracy musisz włożyć w każde zadanie i jakie ważne wydarzenia wynikają z twojego życia studenckiego, zawodowego i rodzinnego. Wszystko razem powinno tworzyć całość.

Pamiętaj o odpoczynku. **Każdy miesiąc przepelniony wyłącznie zadaniami nie motywuje do ich realizacji!** Przeplataj np. przez dwa weekendy poświęcasz kilka godzin na wykonanie zadań wynikających z próby a w kolejny weekend poświęcasz w całości na odpoczynek i czas w ulubionym towarzystwie. Stwórz własny kalendarz próby (zadanie 4.)

Twoja próba instruktorska
podobny do tego w poniższej tabeli i umieść zadania
w poszczególnych miesiącach. To naprawdę pomaga.

Tabela 1. Kalendarz próby

marzec Przykład Przeczytam książkę Zorganizuję zbiórkę pieniędzy dla ...	kwiecień	maj
czerwiec	lipiec	sierpień
wrzesień	październik	listopad
grudzień	styczeń	luty
marzec	kwiecień	maj

TRUDNOŚCI

Nasza harcerska pasja daje nam energię i motywację do działania. Znasz to prawda?

Harcerze, którzy działają z pasją nie znają ograniczenia 'braku czasu' a wolna godzina na harcerskie działania zawsze się znajduje.

Twoja próba instruktorska

Jeśli czujesz brak motywacji, zmęczenie i negatywne emocje to sygnały, że najwyższy czas spojrzeć na swoje życie osobiste, harcerskie, pracę/szkołę. Chwile zwątpienia w trakcie realizacji próby są OK, frustracja z jej realizacją - już nie. Sprawdź co jest nie tak.

Zadanie 5.

Rozpoznaj problem.

Zapisz wszystko co Cię wkurza i sytuacje w których czujesz się źle.

Zostaw kartkę w widocznym dla Ciebie miejscu przez kilka dni i postaraj się znaleźć rozwiązanie. Rozmowa z opiekunem w takiej sytuacji jest wskazana.

Pozwól sobie też na chwile nostalgii i oddech. Nie żyjemy dla ZHP, staramy się zostawić świat troszkę lepszym ale to nie wymaga od nas bezgranicznego poświęcenia.

Przestań się wypalać. Zachowuj rozsądek we wszystkich sferach swojego życia. Instruktor nie powinien być skoncentrowany tylko na organizacji. Twoje życie osobiste powinno dawać Ci satysfakcję, jeśli tak nie jest to znaczy, że potrzebujesz zatrzymać się na chwilę, zastanowić się i zmienić obrany kierunek.

Uwzględniaj zmiany - bądź elastyczny. Dotrzymuj też obietnic złożonym bliskim, szczególnie związanych z poświęceniem im czasu.

CZAS NA PODSUMOWANIE

Sprawdź czy podczas realizacji zadań z próby w pełni korzystasz ze swojego potencjału i umiejętności. Daj z siebie wszystko. Postaw na rozwój.

Nawet najdrobniejsze kroki są lepsze od stania w miejscu. Próba która nie zakłada zmian w Tobie, nie daje dużej satysfakcji. Spróbuj. Niech to będzie ambitny arkusz, zapisany zadaniami, które zawsze chciałeś zrealizować (ale były nieco 'za wysokie', lekko 'za ambitne'). Postaw sobie wysoko poprzeczkę.

Przekraczanie swoich ograniczeń daje największą moc i siłę do dalszego działania, zarówno w ZHP jak i w osobistym życiu.

Twoja próba instruktorska

Zadanie 3. Do analizy tabeli, warto zadać sobie kilka pytań:

- Dlaczego zad. 8 jest tak pracochłonne i trudne? Kto może mi pomóc w jego realizacji? Czy mogę przesunąć inne zadania, aby w czasie realizacji 8ki nie mieć za wiele 'na głowie'?
- Co kryje się pod zad. 6? Jeśli jest dla mnie ważne (mimo, że łatwe/moło czasochłonne) to może wykonam je w innym miesiącu aby nie przeszkodzić w realizacji 8ki?
- Co mogę zrobić aby w lutym nie realizować jednocześnie zad. 5 i 8? Może przesunąć 5kę na maj lub czerwiec?

Zwróć uwagę w swojej próbie na kolejność realizowanych zadań. Sprawdź czy jest możliwość równomiernego rozłożenia twojego zaangażowania.