



XXIAdults

**Dostosowanie systemu kształcenia dorosłych
do XXI wieku**

Szablon dobrych praktyk



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFESIONAL E PESSOAL



Co-funded by
the European Union



Nazwa dobrej praktyki

Program mentorski online: seniorzy uczą się od rówieśników

Podsumowanie praktyki

Krótkie, łatwe do zrozumienia streszczenie: Czym jest ta praktyka, dla kogo jest przeznaczona i jaki ma cel?

Program mentorski w zakresie technologii cyfrowych to ustrukturyzowana inicjatywa oparta na wzajemnej pomocy, w ramach której osoby starsze posiadające kompetencje cyfrowe pełnią rolę mentorów dla swoich rówieśników, którzy nie mają takich umiejętności. Model ten wykorzystuje wiarygodność rówieśników, empatię i wspólne doświadczenia, aby przyspieszyć naukę w zakresie technologii cyfrowych, zwiększyć pewność siebie i zmniejszyć poczucie izolacji, które często towarzyszy osobom starszym nieznającym nowoczesnych technologii. Jest on zgodny z ogólnymi celami kształcenia dorosłych poprzez unowocześnienie praktyk w tym zakresie w sposób uwzględniający uwarunkowania kulturowe i nie wywierający presji, kładący nacisk zarówno na wzmocnienie pozycji, jak i na społeczność.

Opis praktyki – min. 2000 znaków

1) Kontekst / Tło

Jaka była początkowa potrzeba lub problem?

Kto był grupą docelową?

Czy było to częścią większego programu lub projektu?

W całej Unii Europejskiej znaczny odsetek osób starszych pozostaje wykluczonych cyfrowo, mimo że narzędzia cyfrowe stają się niezbędne w codziennym życiu. Pomimo rosnącej dostępności formalnych programów edukacji cyfrowej wiele osób starszych waha się przed uczestnictwem w nich. Czynniki takie jak nieznanne środowisko nauki, szybkie tempo nauczania oraz różnice pokoleniowe między uczniami a instruktorami często powodują dyskomfort. Seniorzy mogą czuć się onieśmieleni w tradycyjnych salach lekcyjnych lub niechętni do zadawania pytań, zwłaszcza gdy uczą ich młodszy nauczyciele. Prowadzi to do niskiego zaangażowania, minimalnego zapamiętywania informacji i ograniczonego rozwoju praktycznych umiejętności cyfrowych.

Aby sprostać temu wyzwaniu, opracowano „**Program mentorski w zakresie technologii cyfrowych: seniorzy uczą się od rówieśników**”. Inicjatywa ta stanowiła innowacyjną i bardziej przystępną alternatywę, promując naukę w grupie rówieśniczej. Zamiast polegać wyłącznie na profesjonalnych nauczycielach, w ramach programu zidentyfikowano i przeszkolono osoby starsze, które posiadały już podstawowe umiejętności cyfrowe – takie jak korzystanie ze





smartfonów, dostęp do bankowości internetowej czy wysyłanie e-maili – aby stały się mentorami dla swoich rówieśników.

Ci starsi mentorzy nie byli profesjonalnymi pedagogami, ale osobami, z którymi łatwo nawiązać kontakt, rozumiejącymi tempo, obawy i preferencje edukacyjne swoich rówieśników. Po odbyciu szkolenia z zakresu mentor u byli w stanie zapewnić nieformalne wsparcie i wskazówki w ośrodkach kształcenia dorosłych, salach gminnych, bibliotekach i innych dostępnych lokalnych przestrzeniach.

Grupa docelowa obejmowała osoby starsze z niewielkim doświadczeniem cyfrowym lub bez niego, które czerpią korzyści ze spersonalizowanej, empatycznej i praktycznej pomocy. Program nie tylko poprawił umiejętności cyfrowe, ale także zbudował zaufanie, pewność siebie i więzi społeczne wśród uczestników. Uczucie się od kogoś o podobnych doświadczeniach życiowych często sprawia, że seniorzy czują się bardziej swobodnie i są bardziej zmotywowani.

Inicjatywa ta wpisuje się w szersze działania na rzecz promowania aktywnego starzenia się, uczenia się przez całe życie oraz integracji cyfrowej. Umożliwiając osobom starszym wzajemne wspieranie się, wzmacnia ona odporność społeczności i zachęca do większego udziału w społeczeństwie cyfrowym.

2) **Cele**

Jakie były cele tej praktyki?

Co miała ona na celu poprawić lub zmienić?

- Poprawa kompetencji cyfrowych osób starszych przy użyciu formatu opartego na wzajemnej pomocy.
- Budowanie pewności siebie osób uczących się i zmniejszanie oporu wobec narzędzi cyfrowych.
- Promowanie wolontariatu i aktywnego starzenia się.
- Wzmocnienie poczucia celu i wkładu społecznego wśród starszych mentorów.
- Ułatwienie edukacji opartej na społeczności i integracji cyfrowej na obszarach o ograniczonym dostępie do usług.

3) **Wdrożenie / Metodologia**

Jak krok po kroku realizowano tę praktykę?

Jakie działania lub metody zostały zastosowane?

Jak długo to trwało?





Faza 1: Rekrutacja i szkolenie mentorów

- Centrum zidentyfikowało osoby starsze (w wieku 55+) posiadające umiejętności cyfrowe i zainteresowane wolontariatem.
- Krótkie szkolenie (3 sesje) wyposażyło ich w strategię nauczania i komunikacji dostosowane do uczenia się w grupie rówieśniczej.
- Mentorzy otrzymali zestawy narzędzi zawierające przewodniki krok po kroku, często zadawane pytania dotyczące rozwiązywania problemów oraz podręcznik mentorski.

Faza 2: Rekrutacja podopiecznych

- Uczestnicy z niewielkim doświadczeniem cyfrowym lub bez niego rejestrowali się za pośrednictwem lokalnych ośrodków.
- Uczestnicy zostali przydzieleni do mentorów na podstawie języka, zainteresowań i dostępności.

Faza 3: Sesje mentorskie

- Pary spotykały się co tydzień na 1–2 godziny przez 6 tygodni w znanym, nieformalnym otoczeniu.
- Program nauczania był dostosowany do potrzeb: podopieczni wybierali obszary zainteresowań (np. korzystanie z usług administracji publicznej online, rozmowy wideo, udostępnianie zdjęć, tworzenie filmów).
- Mentorzy informowali koordynatora programu o postępach, aby uzyskać informacje zwrotne i wsparcie.

Faza 4: Refleksja grupowa i świętowanie

- Pod koniec cyklu mentorzy i podopieczni zebrali się, aby podzielić się doświadczeniami i historiami sukcesu.
- Certyfikaty i uznanie zarówno dla mentorów, jak i podopiecznych zwiększyły motywację.

4) Wyniki / Efekty

Jakie były konkretne wyniki?

Jak praktyka wpłynęła na uczestników?

- W fazie pilotażowej ponad 30 par mentorskich pomyślnie ukończyło cykle.
- 87% podopiecznych stwierdziło, że czuje się „pewniej” w korzystaniu z narzędzi cyfrowych.
- Mentorzy odnotowali wzrost poczucia własnej wartości i sensu działania.
- Wielu podopiecznych zaczęło nieformalnie uczyć innych, wywołując efekt domina.





5) Historie uczestników – opcjonalnie

Krótkie cytaty, osobiste refleksje lub doświadczenia uczestników

„Mój mentor był taki jak ja – w tym samym wieku, borykający się z podobnymi trudnościami. Dzięki temu czułam się bezpiecznie i miałam motywację” – Stavroula (podopieczna), 67 lat, Grecja.

„Pomaganie innym sprawiło, że znów poczułem się potrzebny. Zdałem sobie sprawę, jak wiele już wiem!” – George (mentor), 70 lat, Grecja.

„Poczułem, że technologia to nie jest coś, co dotyczy tylko młodych ludzi. Moi mentorzy byli ludźmi takimi jak ja, więc dlaczego ja nie miałbym się tego nauczyć?” – Kostas (podopieczny), 64 lata, Grecja.

6) Czynniki sukcesu

Co sprawiło, że praktyka była skuteczna lub innowacyjna?

Czy były jakieś wyjątkowe lub kreatywne elementy?

- Wysoki poziom empatii i więzi między mentorem a uczniem.
- Skupiona, indywidualna uwaga – uczniowie uczyli się we własnym tempie.
- Niski koszt, łatwa skalowalność dzięki wykorzystaniu lokalnych wolontariuszy i przestrzeni.
- Wspieranie więzi społecznych i wzajemnej zależności wśród seniorów.

7) Możliwość przeniesienia / Zalecenia

Czy praktykę tę można zastosować gdzie indziej?

Jakie warunki są niezbędne do pomyślnego wdrożenia?





Łatwo przenoszalne do ośrodków kształcenia dorosłych, organizacji pozarządowych, bibliotek i stowarzyszeń seniorów w całej Europie. Aby odnieść sukces, realizatorzy potrzebują:

- Grupę osób starszych posiadających umiejętności cyfrowe
- Podstawową koordynację (jeden koordynator zatrudniony w niepełnym wymiarze godzin na region)
- Dostępne przestrzenie edukacyjne
- Materiały pomocnicze w wersji drukowanej oraz szkolenie dla mentorów.

8) Wskazówki / porady dotyczące wdrożenia – opcjonalne

Listy kontrolne, lekcje lub porady dla osób pragnących wdrożyć tę praktykę.

- Zaczynaj od emerytów znających się na technologii (np. byłych pracowników biurowych, nauczycieli).
- Wykorzystaj proste formularze opinii, aby śledzić postępy i dostosowywać sesje.
- Doceniaj i świętuj sukcesy mentorów – ich zaangażowanie wzrasta, gdy czują się docenieni.

9) Wnioski – opcjonalnie

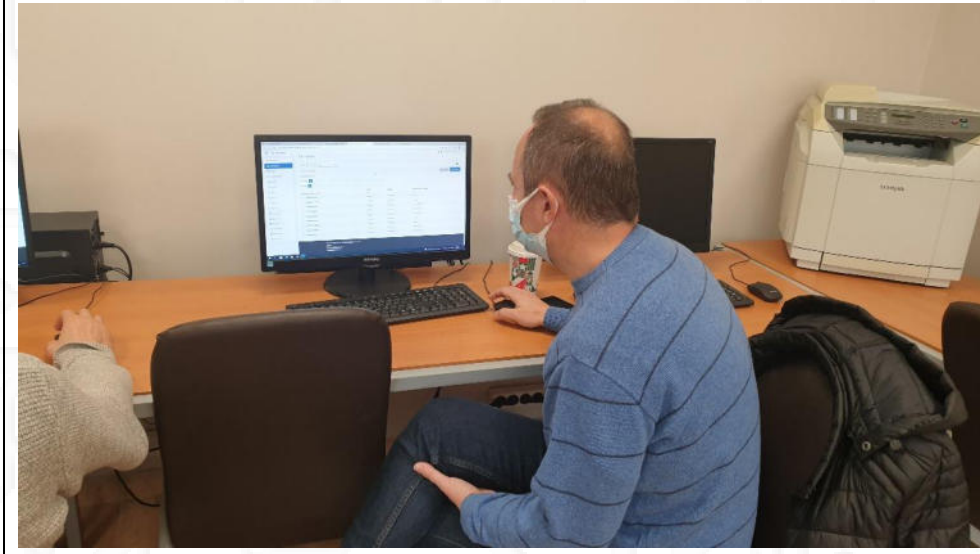
Największe niespodzianki, przeszkody lub kluczowe wnioski podczas wdrażania.

- Niektórzy mentorzy potrzebowali wsparcia w zakresie metod nauczania – niezbędne było ciągłe szkolenie.
- Mentoring grupowy nie sprawdził się tak dobrze jak indywidualny.
- Zapewnij elastyczność — niektórzy podopieczni potrzebowali więcej czasu na przyswojenie podstawowych pojęć.

10) Zdjęcia ilustrujące opisaną praktykę

Proszę dołączyć co najmniej 3 zdjęcia związane z opisaną dobrą praktyką







PROFIL PRAKTYKI – LISTA KONTROLNA KLASYFIKACJI

Proszę zaznaczyć wszystkie kategorie, które odnoszą się do opisanej praktyki. Można wybrać więcej niż jedną.

RODZAJ PRAKTYKI

- Uczenie się przez działanie
- Uczenie się międzypokoleniowe
- Uczenie się w społeczności
- Nauka cyfrowa / mieszana
- Uczenie się od rówieśników
- Mentoring / coaching
- Podejścia kulturowe / kreatywne
- Współpraca / partnerstwo
- Inne (proszę określić):

GRUPA DOCELOWA

- Dorośli o niskich kwalifikacjach





| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Osoby nieuczące się, niepracujące i nieuczestniczące w szkoleniach (NEET) |
| <input type="checkbox"/> | Migranci / uchodźcy |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Osoby starsze |
| <input type="checkbox"/> | Kobiety |
| <input type="checkbox"/> | Osoby z niepełnosprawnościami |
| <input type="checkbox"/> | Inne grupy szczególnie narażone |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ogólna populacja dorosłych |
| ŚRODOWISKO EDUKACYJNE | |
| <input type="checkbox"/> | Formalne |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Nieformalne |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Nieformalne |
| ROZWIJANE UMIEJĘTNOŚCI / KOMPETENCJE | |
| <input type="checkbox"/> | Umiejętność czytania, pisania i rozumienia tekstu |
| <input type="checkbox"/> | Umiejętności matematyczne (matematyka, logiczne myślenie) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Umiejętności cyfrowe |
| <input type="checkbox"/> | STEM (nauki ścisłe, technologia, inżynieria, matematyka) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Rozwój osobisty, społeczny i umiejętność uczenia się |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kompetencje obywatelskie |
| <input type="checkbox"/> | Przedsiębiorczość |
| <input type="checkbox"/> | Świadomość kulturowa i ekspresja |
| <input type="checkbox"/> | Umiejętności językowe |
| <input type="checkbox"/> | Umiejętności związane z pracą / zawodowe |
| <input type="checkbox"/> | Kompetencje ekologiczne |
| <input type="checkbox"/> | Inne (proszę określić): |
| POTENCJALNI UŻYTKOWNICY | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Nauczyciele / wychowawcy |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Pracownicy administracyjni |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kierownictwo szkoły / ośrodka |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Decydenci / Administracja publiczna |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Organizacje pozarządowe / organizacje społeczne |
| <input type="checkbox"/> | Inne (proszę określić): |

Słownik kategorii (wyjaśnienie pozycji listy kontrolnej)

Rodzaj praktyki

- Uczenie się przez działanie – uczenie się poprzez praktyczne działania, metody oparte na praktyce, takie jak warsztaty lub rzeczywiste zadania.





- Uczenie się międzypokoleniowe – działania angażujące uczestników z różnych grup wiekowych, którzy uczą się od siebie nawzajem.
- Uczenie się w społeczności – uczenie się, które odbywa się w lokalnej społeczności, często poprzez zaangażowanie w życie społeczne.
- Uczenie się cyfrowe / mieszane – edukacja z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych (online) lub połączenie metod online i bezpośrednich.
- Uczenie się rówieśnicze – uczenie się wśród uczestników o podobnym statusie lub doświadczeniu, którzy wspierają się nawzajem.
- Mentoring / coaching – indywidualne wsparcie ze strony osoby bardziej doświadczonej, mające na celu pomoc w nauce i rozwoju osobistym.
- Podejścia kulturowe / kreatywne – wykorzystanie sztuki, muzyki, teatru, opowiadania historii itp. jako narzędzi uczenia się.
- Współpraca / partnerstwo – praktyki obejmujące współpracę między organizacjami lub grupami.
- Inne (proszę określić) – każda inna metoda niewymieniona powyżej.

Grupa docelowa

- Dorośli o niskich kwalifikacjach – dorośli o niskim poziomie wykształcenia formalnego lub podstawowych umiejętnościach.
- Osoby NEET – osoby nieuczące się, niepracujące ani nieuczestniczące w szkoleniach (często młodzi dorośli).
- Migranci / uchodźcy – osoby, które przybyły z innego kraju i często borykają się z trudnościami związanymi z integracją.
- Osoby starsze – osoby w wieku 65+
- Kobiety – praktyki ukierunkowane konkretnie na potrzeby kobiet.
- Osoby z niepełnosprawnościami – osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi, sensorycznymi, intelektualnymi lub psychicznymi.
- Inne grupy szczególnie wrażliwe – grupy zagrożone wykluczeniem (np. długotrwale bezrobotni, osoby bezdomne).
- Ogólna populacja dorosłych – przeciętni dorośli nie należący do konkretnych kategorii.

Środowisko uczenia się

- Formalne – nauka w ramach oficjalnych systemów edukacyjnych, certyfikowane kursy (np. szkoły, uniwersytety).
- Nieformalne – zorganizowane uczenie się poza systemem formalnym (np. warsztaty, szkolenia społecznościowe).
- Nieformalne – uczenie się poprzez codzienne doświadczenia, bez ustrukturyzowanego kursu (np. wolontariat, rodzina).

Rozwijane umiejętności / kompetencje





- Umiejętność czytania i pisania – czytanie, pisanie i rozumienie tekstów (w tym tekstów funkcjonalnych, takich jak formularze).
- Umiejętności matematyczne – stosowanie matematyki i logicznego rozumowania.
- Umiejętności cyfrowe – korzystanie z narzędzi cyfrowych, np. tworzenie CV, narzędzia internetowe, platformy internetowe.
- STEM – nauka, technologia, inżynieria i matematyka.
- Umiejętności osobiste, społeczne i związane z uczeniem się – samoświadomość, motywacja, praca zespołowa, umiejętności uczenia się przez całe życie.
- Kompetencje obywatelskie – aktywne obywatelstwo, zrozumienie demokracji i odpowiedzialności społecznej.
- Przedsiębiorczość – kreatywność, innowacyjność, zarządzanie projektami, podejmowanie ryzyka.
- Świadomość kulturowa i ekspresja – docenianie i tworzenie treści kulturowych (np. sztuka, muzyka).
- Umiejętności językowe – zdolność do komunikowania się w jednym lub kilku językach obcych.
- Umiejętności związane z pracą / zawodowe – praktyczne umiejętności przydatne w konkretnych zawodach lub profesjach.
- Kompetencje ekologiczne – wiedza i zachowania wspierające zrównoważony rozwój i troskę o środowisko.
- Inne – wszelkie inne rozwinięte umiejętności (proszę określić).

Potencjalni użytkownicy – grupy, które mogłyby odnieść korzyści ze stosowania, dostosowywania lub czerpania inspiracji z tej praktyki w swoim kontekście zawodowym.

Uwaga: Kategorie te są zgodne z ramami UE, takimi jak Kluczowe kompetencje w uczeniu się przez całe życie (2018), Plan działania w zakresie umiejętności podstawowych (2025) oraz Przewodnik po programie Erasmus+ 2025 – Słowniczek

