



XXI Adults

Dostosowanie systemu kształcenia dorosłych do wymogów XXI wieku Szablon dobrych praktyk



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFISSIONAL E PESSOAL



Co-funded by
the European Union



Nazwa dobrej praktyki
CAIS CAPACITA+
Podsumowanie praktyki
Krótkie, łatwe do zrozumienia streszczenie: Czym jest ta praktyka, dla kogo jest przeznaczona i jaki ma cel?
CAIS CAPACITA+ to program szkoleniowy i wzmacniający pozycję społeczną prowadzony przez Associação CAIS, którego celem jest promowanie integracji społecznej i zawodowej osób znajdujących się w trudnej sytuacji. Poprzez praktyczne szkolenia, sesje rozwoju osobistego i ścisły mentoring program ma na celu zwiększenie autonomii, umiejętności i szans na zatrudnienie uczestników. Inicjatywa jest skierowana do osób dorosłych bezdomnych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym, pomagając im odzyskać poczucie celu i integracji ze społeczeństwem.

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? Projekt CAIS CAPACITA+ został uruchomiony w odpowiedzi na utrzymujące się i pilne wyzwanie społeczne w Portugalii: wykluczenie osób doświadczających bezdomności lub skrajnej wrażliwości społecznej z rynku pracy oraz systemów edukacyjnych i szkoleniowych. Wiele z tych osób boryka się ze złożonymi, wielowymiarowymi barierami – w tym brakiem formalnych kwalifikacji, długotrwałym bezrobociem, problemami ze zdrowiem psychicznym i piętnem społecznym – które uniemożliwiają im dostęp do stabilnej pracy i odbudowę samodzielnego życia. Projekt skierowany jest do osób dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji społecznej, zwłaszcza tych, które doświadczają bezdomności lub są nią zagrożone w regionie Lizbony. Został on opracowany jako inicjatywa uzupełniająca w ramach szerszej misji Associação CAIS, mającej na celu promowanie integracji społecznej, wzmacniania pozycji i godności poprzez szkolenia, uczestnictwo i zaangażowanie obywatelskie. CAIS CAPACITA+ łączy edukację pozaformalną ze szkoleniami zwiększającymi szanse na zatrudnienie, łącząc rozwój umiejętności ze spersonalizowanym wsparciem. Został stworzony, aby wypełnić lukę między szkoleniami a realnymi możliwościami, oferując ustrukturyzowaną i wspierającą ścieżkę reintegracji. Program odpowiada na indywidualne potrzeby i możliwości, wzmacniając pewność





siebie i umiejętności społeczne, jednocześnie otwierając drzwi do zatrudnienia, wolontariatu lub dalszego szkolenia.

Praktyka ta nie była jednorazowym wydarzeniem, ale stanowi część **trwałych, strategicznych działań Associação CAIS**, zgodnych z jej szerszą działalnością na rzecz integracji i obywatelstwa, obejmującą inne programy szkoleniowe, działania rzecznicze oraz partnerstwa z przedsiębiorstwami i instytucjami.

2) Cele

Jakie były cele tej inicjatywy?

Co miało na celu poprawić lub zmienić?

Główne cele programu CAIS CAPACITA+ to:

- **Wspieranie integracji społecznej** poprzez pomoc osobom znajdującym się w trudnej sytuacji w nabywaniu umiejętności osobistych, społecznych i zawodowych.
- **Zwiększenie szans na zatrudnienie** poprzez dostosowane do potrzeb ścieżki szkoleniowe, łączące praktyczne warsztaty z rozwojem umiejętności miękkich.
- **Wzmocnienie uczestników**, aby odzyskali autonomię, pewność siebie i poczucie sensu w swoim życiu.
- **Zniwelowanie luki** między osobami wykluczonymi a rynkiem pracy, edukacją i sieciami społecznościowymi.
- **Promowanie aktywnego obywatelstwa**, godności i rozwoju osobistego poprzez spersonalizowane doradztwo i wyznaczanie celów.
- **Przełamanie cyklu marginalizacji** poprzez tworzenie możliwości długoterminowej transformacji zamiast udzielania krótkoterminowej pomocy.

Program ma również na celu **budowanie relacji opartych na zaufaniu**, zapewnienie spójnego i ustrukturyzowanego wsparcia oraz pomoc uczestnikom w opracowaniu realistycznych planów życiowych dostosowanych do ich zainteresowań i możliwości.

3) Realizacja / Metodologia

Jak krok po kroku realizowano tę praktykę?

Jakie działania lub metody zostały zastosowane?

Jak długo to trwało?





CAIS CAPACITA+ jest realizowany w ramach **ustrukturyzowanego i modułowego programu**, który trwa kilka tygodni i łączy:

- **Grupowe sesje szkoleniowe**, skupione na rozwoju osobistym, komunikacji, zarządzaniu emocjami i planowaniu życia;
- **praktyczne i oparte na doświadczeniu warsztaty**, które mogą obejmować umiejętności cyfrowe, sztukę lub rękodzieło, w zależności od danej edycji i partnerów;
- **mentoring i indywidualne wsparcie**, w ramach którego uczestnicy otrzymują dalszą pomoc, motywację oraz wsparcie w definiowaniu osobistych celów i ścieżek rozwoju;
- **Wizyty i kontakty z instytucjami oraz potencjalnymi pracodawcami**, aby zapoznać uczestników z możliwymi kontekstami pracy lub szkoleń;
- **Prezentacje końcowe lub spotkania integracyjne**, podczas których uczestnicy dzielą się doświadczeniami lub wynikami z szerszą społecznością.

Metodologia jest **skoncentrowana na uczestniku**: dostosowuje się do rytmu i możliwości każdej osoby, uwzględniając jej pochodzenie, słabe strony i aspiracje. Specjaliści i facylitatorzy CAIS pracują w bliskim kontakcie i w atmosferze budowania zaufania, tworząc bezpieczne i wolne od osądów środowisko uczenia się.

Czas trwania programu nie jest stały we wszystkich edycjach, ale zazwyczaj trwa kilka tygodni, co daje czas zarówno na **nabycie umiejętności**, jak i na **osobistą transformację**. Program jest realizowany w **Lizbonie**, z możliwością powielenia go na innych terytoriach.

4) Wyniki / Efekty

Jakie były konkretne wyniki?

Jak praktyka wpłynęła na uczestników?

Chociaż kompleksowa ocena ilościowa programu **CAIS CAPACITA+** nie jest jeszcze publicznie dostępna, Associação CAIS zgłosiło kilka **konkretnych wyników jakościowych**:

- **Uczestnicy kończą program z większą pewnością siebie**, lepszymi umiejętnościami komunikacyjnymi i większą samoświadomością;
- Wielu z nich nabywa **podstawowe kompetencje przydatne w poszukiwaniu pracy**, takie jak umiejętności cyfrowe, pisanie CV i przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej;
- Uczestnicy rozwijają **większą kontrolę nad emocjami** i wyznaczają sobie jaśniejsze cele osobiste;
- Program pomógł niektórym osobom w **powrocie na rynek pracy, zaangażowaniu się w wolontariat** lub **kontynuowaniu innych ścieżek szkoleniowych lub wsparcia**;





- Często obserwuje się **poprawę relacji społecznych** i poczucia przynależności, co zmniejsza izolację i poczucie bezradności;
- Dynamika grupy i mentoring pomagają **odbudować zaufanie**, motywację i odporność psychiczną — często niezbędne, zanim zatrudnienie lub edukacja staną się realne.

Ponadto dzięki programowi wzmocnione są **partnerstwa instytucjonalne** (z ośrodkami szkoleniowymi, pracodawcami i lokalnymi służbami), co zapewnia długoterminowy wpływ wykraczający poza każdą edycję.

5) Historie uczestników – opcjonalnie

Krótkie cytaty, osobiste refleksje lub doświadczenia uczestników

Stowarzyszenie CAIS podzieliło się kilkoma opiniami uczestników podczas publicznej premiery programu CAIS CAPACITA+. Jeden z cytatów, zebrany podczas prezentacji w Lizbonie, ilustruje emocjonalny wpływ tego doświadczenia:

„Poczułem, że w końcu ktoś we mnie uwierzył”.

— Uczestnik programu CAIS CAPACITA+ (Lizbona, 2023)

Tego rodzaju świadectwa odzwierciedlają podstawowe wartości i wpływ projektu: przywracanie poczucia własnej wartości, odbudowywanie zaufania oraz zapewnianie przestrzeni wsparcia, w której osoby czują się wysłuchane i docenione.

Chociaż nie opublikowano jeszcze formalnego zbioru historii, zespół CAIS wielokrotnie podkreślał, w jaki sposób **uczestnicy ewoluują emocjonalnie, odzyskują motywację i ponownie odkrywają swój potencjał** w trakcie trwania programu.

6) Czynniki sukcesu

Co sprawiło, że praktyka była skuteczna lub innowacyjna?

Czy były w niej jakieś wyjątkowe lub kreatywne elementy?

Na skuteczność praktyki **CAIS CAPACITA+** wpływa kilka kluczowych czynników:

- **Podejście skoncentrowane na osobie:** Każdy uczestnik podąża indywidualną ścieżką, dostosowaną do jego tempa, historii życia i konkretnych wyzwań. Ta elastyczna struktura zwiększa zaangażowanie i znaczenie programu.
- **Bliskość i zaufanie:** Stała obecność przeszkolonych facylitatorów i mentorów buduje silne relacje oparte na zaufaniu, które są niezbędne dla uczestników, którzy mogli doświadczyć braku zaufania do instytucji lub osobistej traumy.





8) Wskazówki / porady dotyczące wdrożenia – opcjonalne

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

Dla organizacji, które chcą powielić lub dostosować model **CAIS CAPACITA+**, poniższe praktyczne wskazówki mogą pomóc w skutecznym wdrożeniu:

- **Zacznij od małej grupy i stopniowo rozszerzaj zakres:** przeprowadź pilotaż z małą grupą, aby dopracować metody, zbudować zaufanie i zapewnić jakość przed rozszerzeniem programu.
- **Zainwestuj w szkolenie facylitatorów:** Personel musi posiadać umiejętności zarówno w zakresie edukacji/szkolenia, jak i pracy socjalnej. Kluczowe znaczenie mają inteligencja emocjonalna i podejście uwzględniające traumę.
- **Zrównoważ strukturę i elastyczność:** Zapewnij jasną strukturę programu, ale zachowaj elastyczność w stosunku do indywidualnych potrzeb, w tym uwzględnij momenty kryzysowe lub wycofanie się.
- **Połącz naukę emocjonalną z praktyczną:** Połącz samoświadomość i budowanie motywacji z praktycznymi umiejętnościami przydatnymi w pracy.
- **Stwórz widoczne kamienie milowe:** małe osiągnięcia (np. ukończenie modułu, przedstawienie CV, przygotowanie posiłku) pomagają uczestnikom budować pewność siebie.
- **Świętuj postępy:** publiczne docenianie rozwoju i wysiłku, nawet małych kroków, wzmacnia zaangażowanie i więzi w grupie.
- **Zapewnij ciągłą opiekę:** zapewnij mentoring lub sporadyczne spotkania po zakończeniu programu, aby wspierać długoterminowe efekty.

9) Wnioski – opcjonalnie

Największe niespodzianki, przeszkody lub kluczowe wnioski podczas wdrażania.

Chociaż formalna ocena programu **CAIS CAPACITA+** nie jest publicznie dostępna, doświadczenia z podobnych programów integracji społecznej oraz szersza działalność CAIS sugerują kilka kluczowych wniosków:

- **Zaufanie wymaga czasu:** Uczestnicy borykający się z długotrwałym wykluczeniem często noszą w sobie traumy z przeszłości i nieufność wobec instytucji. Stworzenie prawdziwie bezpiecznego i pełnego szacunku środowiska jest niezbędne — i wymaga czasu oraz konsekwencji.





- **Motywacja nie jest liniowa:** Postępy rzadko są proste. Uczestnicy mogą chwilowo się wycofać, cofnąć się lub zmagać się z niepowodzeniami. Program musi być elastyczny i cierpliwy, doceniając małe sukcesy.
- **Wypalenie zawodowe personelu jest realnym zagrożeniem:** Ścisła współpraca z osobami dorosłymi znajdującymi się w trudnej sytuacji może być emocjonalnie wyczerpująca. Aby utrzymać energię i jakość pracy, konieczne jest ciągłe wsparcie i praktyki refleksyjne dla prowadzących.
- **Złożoność życia przeważa nad nauką:** jeśli podstawowe potrzeby (mieszkanie, jedzenie, zdrowie) nie są zaspokojone, trudno jest w pełni zaangażować się w szkolenie. Koordynacja z służbami socjalnymi ma kluczowe znaczenie dla holistycznej interwencji.
- **Nie ma jednego rozwiązania dla wszystkich:** nawet w przypadku ustrukturyzowanego programu droga każdej osoby jest wyjątkowa. Indywidualizacja i autonomia są kluczem do rzeczywistego wpływu.

10) Zdjęcia ilustrujące opisaną praktykę

Proszę dołączyć co najmniej 3 zdjęcia związane z opisaną dobrą praktyką

PROFIL GABINETU – LISTA KONTROLNA KLASYFIKACJI Proszę

zaznaczyć wszystkie kategorie, które odnoszą się do opisanego przez Państwa gabinetu. Można wybrać więcej niż jedną opcję.

RODZAJ METODY

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☒ | Uczenie się przez praktykę |
| ☒ | Uczenie się międzypokoleniowe |
| ☒ | Uczenie się w społeczności lokalnej |
| ☒ | Uczenie się cyfrowe / mieszane |
| ☒ | Uczenie się od rówieśników |
| ☒ | Mentoring / coaching |
| ☐ | Podejścia kulturowe / kreatywne |
| ☒ | Współpraca / partnerstwo |
| ☐ | Inne (proszę określić): |




GRUPA DOCELOWA

- ☐ Dorośli o niskich kwalifikacjach
- ☐ Osoby nieuczące się, niepracujące i nieuczestniczące w szkoleniach (NEET)
- ☐ Migranci / uchodźcy
- ☐ Osoby starsze
- ☐ Kobiety
- ☐ Osoby niepełnosprawne
- ☐ Inne grupy szczególnie wrażliwe
- ☒ Ogólna populacja dorosłych

ŚRODOWISKO NAUKI

- ☐ Formalne
- ☒ Nieformalne
- ☐ Nieformalne

ROZWIJANE UMIEJĘTNOŚCI / KOMPETENCJE

- ☐ Umiejętność czytania i pisanie (czytanie, pisanie, rozumienie tekstu)
- ☐ Umiejętność liczenia (matematyka, logiczne myślenie)
- ☒ Umiejętności cyfrowe
- ☐ STEM (nauki ścisłe, technologia, inżynieria, matematyka)
- ☒ Kompetencje osobiste, społeczne i umiejętność uczenia się
- ☒ Kompetencje obywatelskie
- ☒ Przedsiębiorczość
- ☐ Świadomość kulturowa i ekspresja
- ☐ Umiejętności językowe
- ☒ Umiejętności związane z pracą / zawodowe
- ☐ Kompetencje ekologiczne
- ☐ Inne (proszę określić):

POTENCJALNI UŻYTKOWNICY

- ☒ Nauczyciele / wychowawcy
- ☐ Pracownicy administracyjni
- ☒ Kierownictwo szkoły / ośrodka
- ☐ Decydenci polityczni / administracja publiczna
- ☐ Organizacje pozarządowe / organizacje społeczne
- ☐ Inne (proszę określić):

Słownik kategorii (objaśnienia pozycji z listy kontrolnej)

Rodzaj praktyki





- Uczenie się przez działanie – nauka poprzez praktyczne działania, metody oparte na ćwiczeniach, takie jak warsztaty lub rzeczywiste zadania.
- Uczenie się międzypokoleniowe – działania, w których uczestnicy z różnych grup wiekowych 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, wspierających 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 edukacyjnych.
- Współpraca / partnerstwo – praktyki obejmujące współpracę między organizacjami lub grupami.
- Inne (proszę określić) – wszelkie inne metody niewymienione powyżej.

Grupa docelowa

- Dorośli o niskich kwalifikacjach – osoby dorosłe o niskim poziomie wykształcenia formalnego lub podstawowych umiejętnościach.
- Osoby z grupy 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 dorosłe w wieku 65 lat i starsze
- Kobiety – działania skierowane konkretnie do potrzeb kobiet.
- Osoby niepełnosprawne – osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, intelektualną lub psychiczną.
- Inne grupy szczególnie wrażliwe – grupy zagrożone wykluczeniem (np. długotrwale bezrobotni, osoby bezdomne).
- Ogólna populacja dorosłych – przeciętni dorośli niebędący w żadnej z powyższych kategorii.

Środowisko uczenia się

- Formalne – nauka w ramach oficjalnych systemów edukacyjnych, certyfikowane kursy (np. szkoły, uczelnie).
- Nieformalne – zorganizowana nauka poza systemem formalnym (np. warsztaty, szkolenia społecznościowe).
- Nieformalne – nauka 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).
- Umiejętność liczenia – stosowanie matematyki i logicznego rozumowania.
- Umiejętności cyfrowe – korzystanie z narzędzi cyfrowych, np. tworzenie CV, narzędzia internetowe, platformy internetowe.
- STEM – nauka, technologia, inżynieria i matematyka.
- Kompetencje 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 środowisku pracy.

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





This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2024 XXI Adults

