

Raporto pri trejnado pri komunikado dum IJK 2016

Natalia Żebrowska kaj Magnus Henoch

Tiu ĉi dokumento estas raporto pri la trejnadsesio pri la temo “komunikado” okazinta la 21an de julio 2016 dum IJK en Wrocław, Pollando, kiel parto de la projekto “Empower Trainers, Empower Youth” (mallonge ETEY).

La trejnado daŭris tri horojn. Trejnistoj estis Natalia Żebrowska kaj Magnus Henoch. Partoprenis 10 homoj.

[Celoj](#)

[Tempoplano](#)

[La enhavo](#)

[Enkonduko, celoj](#)

[Nomludo](#)

[Ludo kun kubetoj](#)

[Eroj de komunikado](#)

[Nevorta komunikado](#)

[Paŭzo](#)

[Resumeto](#)

[Aŭskultado](#)

[Evitindaj esprimoj](#)

[La tri kolonoj de sukcesa komunikado](#)

[Skriba / reta komunikado](#)

[Kongresplanada ludo](#)

[Tutrespekta komunikado](#)

[Resumo, posttaksado](#)

Celoj

- Lerni kiel komuniki pli efike kaj celtrafe
- Lerni pri oftaj malhelpaĵoj en komunikado

Tempoplano

Parto	Laŭplana daŭro
Enkonduko, celo	5 minutoj
Nomludo	10 minutoj
Ludo kun kuboj	10 minutoj
Eroj de komunikado	20 minutoj
Nevorta komunikado	15 minutoj
Paŭzo	15 minutoj
Resumeto	5 minutoj
Aŭskultado	15 minutoj
Evitindaj esprimoj	5 minutoj
La tri kolonoj de sukcesa komunikado	10 minutoj
Skriba / reta komunikado	15 minutoj
Kongresplanada ludo	30 minutoj
Tutrespekta komunikado	10 minutoj
Resumo, posttaksado	5 minutoj

La enhavo

Enkonduko, celoj

Ni prezentis nin, kaj la celojn de la trejnado.

Nomludo

Ludo por ke la partoprenantoj kaj trejnistoj lernu ĉies nomojn. Ni sidis en ringo. Unu persono diras sian nomon, kaj vorton kiu komenciĝas per la sama litero kiel la nomo, ekz "Adamo

Artiŝoko”. La sekva persono diras unue la nomon kaj la vorton de la unua persono, kaj poste siajn, tiel ke la lasta persono diras ĉies nomojn kaj vortojn.

Ludo kun kubetoj

Ni havis aron de kubetoj, similaj al Lego sed pli grandaj. Antaŭ la trejnado ni dividis la aron en du partojn, celante ke en ĉiu parto estu la sama aro de kubetoj (tio preskaŭ sed ne tute eblis, ĉar kelkaj kubetoj ekzistis en nur unu ekzemplero).

Ni dividis la partoprenantojn en du teamojn. La unua teamo ion konstruis per siaj kubetoj, sen ke la dua teamo povis tion vidi. Poste ili klopodis klarigi al la dua teamo kiel aspektis ilia konstruaĵo, por ke la dua teamo provu konstrui ekzakte la samon, sed la unua teamo ne povis vidi kion la dua teamo konstruas.

Poste ni komparis la du konstruaĵojn, konkludante ke komunikado povas esti malfacila eĉ kiam temas pri laŭŝajne simpla tasko.

Eroj de komunikado

Ni prezentis la erojn de la procezo de komunikado laŭ [la modelo de Shannon kaj Weaver](#):

- Sendanto
- Enkodigo
- Kanalo
- Elkodigo
- Ricevanto
- Bruo
- Mesaĝo

Nevorta komunikado

Ni petis la partoprenantojn skribi diversajn erojn de nevorta komunikado sur foliego: fizika aspekto, moviĝo de la korpo, gestoj, okuloj, voĉo, emocia stato, intencoj, memestimo ktp.

Poste ni demandis la partoprenantojn, laŭ kiuj proporcioj aŭskultanto ricevas informojn per vortoj, ecoj de voĉo, kaj korpa lingvo, respektive. La ideo de tiu ekzerco estas ke multaj homoj aŭdis iun ciferon pri tio, kaj estus interese kompari ilin. Fine ni prezentis “niajn” ciferojn: 7% da ricevataj informoj alvenas per vortoj, 38% per voĉaj ecoj kaj 55% per korpa lingvo.

Fine ni faris praktikan ekzercon pri nevorta komunikado. Antaŭ la trejnado ni preparis dek paperpecetojn kun la numeroj 1 ĝis 10. Ni disdonis la paperpecetojn hazarde al la partoprenantoj, kaj donis al ili la taskon diri specifan frazon (anonco pri tempo kaj loko de tagmanĝo) kun specifa “energia nivelo”: 1 estas la plej malalta nivelo, kie oni fizike prenas malmulte da spaco, mallaŭte parolas ktp, dum 10 estas la plej alta nivelo, kun plena engaĝiĝo

de la korpo, prezentante energian aspekton. Post la ekzerco ni diskutis kion komunikas la diversaj stiloj. (Dum tiu ĉi parto Roĉjo portempe ĉeestis. Ĉar ni preparis nur dek paperetojn, ni rapide faris por li papereton kun la numero 11, kaj amuziĝis pri la rezulto.)

Paŭzo

Plene meritita 15-minuta paŭzo, kun kafo, teo kaj kukoj.

Resumeto

Ni petis unu el niaj partoprenantoj, ke li resumu kion ĝis nun ni eksciis.

Aŭskultado

Ni anticipe preparis sur foliegoj principojn de aktiva aŭskultado: “malŝaltu tujan pritakson”, kaj “malŝaltu tujan respondon”; kaj krome utilajn demandojn por konfirmi komprenon: “se mi bone komprenis, vi proponas ke...”, “do vi opinias ke ni devus elekti alian eblon, jes?”, “alivorte, vi volas ke mi...”, kaj utilajn demandetojn: “kiu”, “kiam”, “kie”, “kiom” kaj “kio”.

Poste ni faris 10-minutan ekzercon pri aŭskultado: ni dividis la partoprenantojn en parojn, kaj donis al ili la taskon intervjui unu la alian, kaj poste prezenti la alian personon al la tuta grupo.

Post tiu ĉi parto estis kafopaŭzo por ĉiuj samtempe okazantaj trejnadoj - tio ne kongruis kun nia anticipa tempoplano, sed niaj partoprenantoj (kaj ni!) certe tion bezonis tiam.

Evitindaj esprimoj

Ni prezentis kelkajn esprimojn kiuj povas malhelpi komunikadon:

- Kial?
- Sed
- Mi provos
- Mi bedaŭras

kaj alternativajn esprimojn.

La tri kolonoj de sukcesa komunikado

- Klareco
- Koncizeco

- Empatio

Ni preparis foliegojn kun la tri “kolonoj”, kaj kune kun la partoprenantoj listigis ecojn de komunikado kaj skribis ilin sur la koresponda kolono.

Skriba / reta komunikado

Je tiu ĉi punkto ni jam sufiĉe postfalis laŭ la tempoplano, do ni ne prezentis tiun ĉi parton.

Kongresplanada ludo

Ludo pri la kolonoj de sukcesa komunikado en la kunteksto de reta komunikado:

La partoprenantoj estas dividitaj en du teamojn, kiuj reprezentas du partojn de Loka Kongresa Komitato de esperanta renkontiĝo, kiuj povas komuniki nur per retpoŝto. Ni anticipe preparis kvin paperojn kun informoj pri la kongreso:

- Kie okazos la kongreso (ni indikis urbon kaj landon)
- Kiam okazos la kongreso (ni indikis datojn)
- Kiom da homoj venos, kaj kiom da memzorgantoj kaj vegetaranoj
- Kio estas la temo de la kongreso
- Kio estas la celo de la ekskurso

La celo de la ludo estas komuniki tiel ke ambaŭ teamoj havas ĉiujn kvar informojn.

Krome, ni preparis kvin paperojn kun “malhelpaĵoj”, tri laŭ la “kolonoj” kaj du pri tekniko:

- En via mesaĝo mankas klareco
- En via mesaĝo mankas koncizeco
- En via mesaĝo mankas empatio
- Ne estas sendrata retkonekto!
- Malplena baterio!

La du teamoj laŭvice faras “movon”:

- Preni hazardan paperon el la informoj
- Preni hazardan paperon el la “malhelpaĵoj”
- Sur papero skribi “retmesaĝon” al la alia teamo, komunikante la informon, kun la specifa malhelpaĵo

En la kazo de manko de klareco, koncizeco aŭ empatio, la “retmesaĝo” havis tian karakteron. Je manko de retkonekto aŭ baterio, la mesaĝo estis simple malplena papero. Estis tempolimo de 2 minutoj por fari ĉiun mesaĝon.

Ni planis 5 minutojn por prezento de la reguloj, 20 minutojn por la ludo mem, kaj 5 minutojn por posta diskuto.

Dum la posta diskuto, ni petis la teamojn diveni kiu malhelpaĵo ĉeestis en ĉiu el la mesaĝoj kiujn ili ricevis.

Tutrespekta komunikado

Ni mallonge prezentis kvar-paŝan modelon de “tutrespekta komunikado” (angle “non-violent communication”):

- Kiam mi vidas... (diru kion vi observas, ne tuj faru konkludon, aŭ diru “kiam vi intencas...”)
- ...tiam mi sentas... (diru kion vi sentas)
- ...ĉar mi bezonas... (la sento montras la ekziston de iu bezono)
- ...kaj mi volus ke... (petu ion por kontentigi la bezonon)

Resumo, posttaksado

Ni disdonis kaj kolektis taksformularojn, kolektis la retroŝtadresojn de la partoprenintoj, dankis kaj adiaŭis.

Jen la averaĝaj poentoj (inter 1 kaj 5):

1. Mi akiris novajn konojn dum la trejnado	4.2
2. Mi akiris kompetentojn kiujn mi uzos estontece	3.9
3. Mi reviziis kaj plibonigis kompetentojn kiujn mi jam havis	4.3
4. La proponitaj ekzercoj estis novaj por mi	3.8
5. Mi trovis efikaj la proponitaj ekzercoj	4.0
6. Tio kion mi lernis dum ĉi tiu trejnado utilas por mia agado	4.1
7. La celoj de la trejnado estis klaraj	4.8
8. La nivelo de la trejnado estis je miaj atendoj	4.3
9. La trejnisto(j) bone konas la temon	4.5
10. La trejnisto(j) prezentis la temon klare kaj kompreneble	4.4
11. La trejnisto(j) scipovis engaĝi ĉiujn dum la tuta trejnado	4.1
12. La trejnado estis ekvilibra inter teorio kaj praktiko	4.2
13. La trejnisto(j) bone respondis taŭge la demandojn	4.4
14. La facileco de trejnado estis (1 tro malfacila 5 tro facila)	3.2
15. La ritmo de la trejnado estis taŭga (1 tro rapida 5 tro malrapida)	3.3
Ĝenerala impresado de la trejnado	4.4

Respondoj al aliaj demandoj:

16. Kiom kontenta vi estas pri la trejnado?

- Tre kontenta
- Mi estas kontenta, dankon
- Kontenta
- :)
- Tre kontenta
- Mi ĝenerale ŝatis la enhavon, sed foje mi sentis, ke konas iujn aferojn

La trejnisto(j)?

- Ankaŭe
- Dankon
- Kontenta
- bona
- Ili klarigas bone, tamen pli da energio estas necesa
- La personecoj bone kongruas

La medio?

- Sufiĉe bona
- Bone
- Kontenta
- Tre bona „:“)
- Estis iomete malbona sona. Tamen, amika etoso

17. Kion vi sugestas por plibonigi la sesion?

- malpli granda enkonduko, pli da konkretaj ekzemploj kaj ekzercoj
- Eble pli da rol-ludoj pri ĉiutagaj situacioj?
- La trejnistoj devas paŭzi dum la preparado kaj post la afiŝado komenci paroli
- Nenion
- Pli da energio (8-9-10)
- Mi ne scias
- * Se estus muziko en paŭzoj.
- * Luma ĉambro ekde komenco.
- * Interago de la trejnistoj dum paŭzoj.
- * Pli da spaco por diskuti
- * La interagoj inter trejnistoj ne estu tro videbla

Kiuj estas viaj personaj kernaj lernaĵoj el ĉi tiu sesio?

- bona komunikado estas lernebla kaj ekzercebla

- Aliaj povas sperti viajn bonintencajn demandojn kiel akuzon – prizorgu viajn vortojn kaj aŭskulto
- Uzi la plej justajn vortojn. Mi tre ŝatis la tri kolonojn.
- Ĉio escepte pri la fakto pri 85% 38% 7%
- Mi devas esti pli klara
- Tri kolumnoj, la ludo ligita al ĝi

Ĉu vi konsilus ĉi tiun trejnadon al amiko?

7 el 10 respondis "jes"

Kial?

- la etoso plaĉis al mi
- ŝli multon lernos, kio utilos al ĉiuj
- Mi ĝojis partopreni kaj mi kredas, ke la trejnado enhavas la plej gravajn informojn pri la temo.
- Dependas al kiu
- Ĉar ĝi bone instruas gravajn sociajn sciojn
- Mi bezonis ĝin, do tre probable ili ankaŭ. Estas tiom simpla, sed tiom malofte farita (la komunikado)
- Mi kredas ke ĝi estas utile
- La temo interesas. Nur mi ŝatus, ke iuj eroj estas pli glataj