



**FOSTER  
SOCIAL  
INCLUSION**

# Przedsiębiorczość społeczna na rzecz włączenia społecznego

---

*Moduł szkoleniowy*

Opracowany przez Youth Europe Service



**Erasmus+**



*KA2 Partnerstwa Strategiczne na rzecz Edukacji Dorosłych - Wymiana Praktyk  
"Foster Social Inclusion: volunteering, social entrepreneurship and art for social  
inclusion"*

*Projekt 2019-1-PL01-KA204-065375*

---



# Opis modułu szkoleniowego

## **Przedsiębiorczość społeczna na rzecz inkluzji społecznego**

Inicjatywy przedsiębiorcze mają na celu promowanie inkluzji społecznej marginalizowanych kobiet imigrantek, za pomocą warsztatów krawieckich.

### **Grupa docelowa:**

Marginalizowane dorosłe imigrantki.

### **Główny cel:**

Poprawa aktywności społecznej, zawodowej i kulturalnej marginalizowanych imigrantek, mających problemy z integracją w sferze ekonomicznej i społecznej.

### **Cele szczegółowe:**

- Pomoc uczestnikom w nauce i stosowaniu w praktyce przydatnych narzędzi do rozwijania umiejętności, motywacji i pewności siebie;
- Zwiększenie umiejętności komunikacyjnych uczestników (autoprezentacja);
- Podniesienie kwalifikacji zawodowych i nabycie umiejętności umożliwiających powrót na rynek pracy: techniki krawieckie w zakresie wykonywania odzieży, naprawy i przeróbki spodni, żakietów, spódnic oraz wymiana zamków błyskawicznych, guzików, podszewek (żakiety, koszule, spodnie);
- Spędzenie miło i pożytecznie czasu, wymieniając się przy tym pomysłami i doświadczeniami z innymi uczestnikami;
- Kształtowanie gotowości do harmonijnego współżycia z innymi poprzez naukę porównywania i poszanowania poglądów;
- Promowanie pracy zespołowej i inspirowanie uczestników do dalszego rozwoju ich osobistych umiejętności.

Celem projektu jest wykorzystanie w praktyce nowo nabytych umiejętności zawodowych i zdolności do identyfikowania dostępnych możliwości w zakresie działalności osobistej, zawodowej lub komercyjnej.



**Grupa:** od 5 do 8 uczestników szkolenia.

**Czas trwania:** od 3 do 6 miesięcy.

**Trener:** Specjalista w dziedzinie krawiectwa.

### **SZKOLENIE MA NA CELU ROZWÓJ KLUCZOWYCH UMIEJĘTNOŚCI**

- Komunikowanie się w językach obcych: umiejętność porozumiewania się, czytania i wizualnej interpretacji ubioru;
- Umiejętności matematyczne: wykonywanie obliczeń, nauka dokonywania pomiarów i znajomość figur geometrycznych (obwód, kąt prosty, półobwód klatki piersiowej i miednicy);
- Podstawowe kompetencje naukowo-techniczne: przygotowywanie narzędzi i sprzętu do różnych etapów obróbki na podstawie rodzaju materiałów, które mają być użyte oraz przewidzianych procedur;
- „Naucz się uczyć innych”;
- Kompetencje społeczne i obywatelskie;
- Duch inicjatywy: pomoc w zrozumieniu środowisk pracy i rozwoju umiejętności wykorzystania pojawiających się możliwości.

### **METODOLOGIA**

- Zajęcia twarzą w twarz
- Ćwiczenia z przewodnikiem
- Ćwiczenia praktyczne
- Praca grupowa i indywidualna
- Grupy fokusowe dla rozwoju nowych pomysłów i kreatywności

### **NARZĘDZIA PRACY:**

Rysunki tekstowe, magazyny mody, różne źródła ikonograficzne, strony internetowe, kartki, ołówki, prezentacje multimedialne.



## WIEDZA

- Znajomość narzędzi pracy: obsługa maszyny do szycia oraz techniki projektowania i opracowań graficznych, związanych z ubiorem
- Wiedza o kształtach geometrycznych
- Znajomość i umiejętność schematycznej wizualizacji ludzkiej sylwetki
- Wiedza o strukturalnej i estetycznej analizie elementów odzieży.

# Wskazówki dla osób prowadzących

## JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z UCZESTNIKAMI WARSZTATÓW: WSKAZÓWKI DLA OSÓB PROWADZĄCYCH

### I. PODSTAWOWE ZASADY

Podczas komunikacji z uczestnikami trenerzy powinni pamiętać, że celem warsztatów jest nabycie umiejętności, konieczna więc jest gotowość do adaptacji i improwizacji, cierpliwość i empatia oraz doskonałe umiejętności komunikacyjne, poparte pozytywną i otwartą postawą słuchania.

### II. ZADANIA OSÓB PROWADZĄCYCH

1. Budowanie dobrego kontaktu z każdym z uczestników
2. Dzielenie się wiedzą z uczestnikami
3. Rozwiązywanie problemów
4. Tworzenie środowiska sprzyjającego komunikacji i współpracy
5. Wzmocnienie umiejętności werbalizacji u uczestników
6. Stymulowanie kreatywności i zachęcanie do pracy zespołowej



### III SKUTECZNE SZKOLENIE

- • Celem warsztatów jest nauczenie uczestników jak wykonać i naprawić ubranie.
- • Dobrze zorganizowane szkolenie obejmuje następujące etapy:
  - Prezentacja zadania
  - Objaśnienie zasad
  - Samodzielne wykonanie zadania przez uczestników pod opieką trenera

Ważne jest, aby trener zorganizował zadanie etapami (uczenie się małymi krokami) i wyjaśnił, dlaczego wykonuje daną czynność.

- • Jego zadaniem jest motywowanie i wspieranie uczestników podczas szkolenia poprzez udzielanie konstruktywnych informacji zwrotnych i pochwał.

Ważne jest, aby uczestnicy wiedzieli, że mogą popełniać błędy i że błędy są tylko punktem wyjścia do poprawy.

### IV WZMACNIANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH, WYKORZYSTYWANIE POTENCJAŁU GRUPY

- • Stworzenie ducha interakcji, poprzez dzielenie się doświadczeniami i emocjami. To najszybsza droga do zdobycia wiedzy i świadomości;
- • Pozwolenie wszystkim uczestnikom na swobodę wyrażania swojego potencjału w celu uzyskania pozytywnej informacji zwrotnej, która podnosi samoocenę i zmniejsza frustrację.
- • Ponieważ uczestnicy pochodzą z różnych środowisk i kultur, w celu uniknięcia ewentualnych konfliktów konieczne jest wspólne pokonywanie przeszkód i tworzenie rozwiązań, dzięki czemu każdy uczestnik będzie bardziej zadowolony i dumny ze swojego wkładu.
- • Praca w grupie musi być ukierunkowana na tworzenie wzajemnego zaufania poprzez rozwijanie "poczucia przynależności do grupy", innymi słowy uczestnicy pomagają sobie nawzajem i wzmacniają pozytywną przynależność do grupy, eliminując ryzyko poczucia nieadekwatności i zahamowań poprzez tworzenie równego środowiska.



# Program szkolenia

**Etap I:** Przygotowanie warsztatów;

**Etap II:** Sześć warsztatów z zakresu szycia i cerowania odzieży;

**ETAP III:** Prezentacja wyników warsztatów;

**ETAP IV:** Ocena.



## **Etap I Przygotowanie warsztatów;**

Spotkanie trwa 3 godziny

### **1.0. Spotkanie informacyjne z uczestnikami warsztatów i opiekunami**

#### **1.1. Porozmawiajmy o warsztatach**

**CEL 1:** Uświadomienie uczestnikom grupy korzyści płynących z udziału w warsztatach aktywizujących, zapoznanie z ogólną tematyką zajęć; przedstawienie metod i form realizacji;

**CEL 2:** Przedstawienie tematyki warsztatów, sposobów ich realizacji oraz ram czasowych.

#### **1.2. Zabawy integracyjne**

CEL: Nawiązanie osobistego kontaktu z uczestnikami.

Zapoznanie się z członkami grupy, przełamanie lodów, wspólna zabawa.

#### **1.3. Wywiad z uczestnikami**

CEL: 1 Badanie poznawcze mód i trendów w krajach, z których pochodzą;

CEL: 2 Diagnostyka wiedzy, umiejętności i kompetencji w zakresie krawiectwa

#### **1.4 Podziel się historią**

W jaki sposób uczestnicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, wiedzą i wynikami szkolenia?

**CEL 1:** Prezentacja metod i narzędzi pracy za pośrednictwem lokalnej gazety, stron internetowych, sieci społecznościowych;

**CEL 2:** Rozwijanie umiejętności i zdolności poprzez ćwiczenia praktyczne;

**CEL 3:** Prezentacja i ogłoszenie wyników dzięki organizacji pokazów mody, w celu zaprezentowania wykonanej odzieży, wystaw, targów, jarmarków.



## **2.0. Wizyta w rzemieślniczym zakładzie krawieckim**

Odkryj tajemnice i tradycje lokalnego krawiectwa poprzez doświadczenie zmysłowe;

**CEL 1:** Poznanie procesu produkcyjnego od modeli i doboru tkanin do gotowego wyrobu;

**CEL 2:** Rozbudzenie zainteresowania i pasji do praktyki krawieckiej, lokalnych mód i trendów;

**CEL 3:** Zdobyć wiedzę i praktyk, służących rozwojowi kreatywności w tej dziedzinie;

**CEL 4:** Doskonalenie umiejętności interpersonalnych, aby poczuć się częścią wspólnego projektu.





## **Etap II Warsztaty krawieckie**

Zajęcia w małych grupach (5-8 osób).

Warsztaty trwają 3 godziny

### **Warsztat krawiecki 1**

Teoretyczna i praktyczna lekcja na temat wykonywania pomiarów ciała.

Praca z taśmą mierniczą z miękkiej tkaniny, tworzywa sztucznego lub gumy oraz kartkami do notowania pomiarów.

Wyjaśnienie teoretyczne i praktyczne zastosowanie:

- Definicja: obwód, kąt prosty, półobwód klatki piersiowej i miednicy;
- Jak korzystać z metra:
  - Obwody mierzymy zawsze trzymając taśmę mierniczą poziomo, unikając jej przekrzywienia lub pochylecia;
  - Nie przytrzymuj taśmy mierniczej zbyt mocno, niech przylega do ciała bez nacisku;
  - Zawsze upewnij się, że używasz taśmy mierniczej od właściwego końca;
  - Zapisuj precyzyjne pomiary anatomiczne bez dodawania i odejmowania centymetrów.

Podziel uczestników na pary i przećwiczcie to, czego się nauczyli:

- Każdy z uczestników wykonuje pomiary swojego partnera, które będą przydatne do późniejszej realizacji modeli.



## **Warsztat krawiecki 2**

Czym jest papierowy wykrój i jak go wykonać?

Praca z: ołówkiem, gumką, linijką do szkicowania, zestawem kwadratów, białą bibułą i nożyczkami.

Wyjaśnienie i praktyczna implementacja tego, jak:

- Zapisać dokonane pomiary;
- Uzyskać dopasowany papierowy wykrój, który pasuje do krzywizn i kształtów Twojego modelu.

Uczestnicy kopiują wykonane pomiary na bibułę i za pomocą nożyczek wycinają narysowane linie, aby zrealizować papierowy wykrój.

## **Warsztat krawiecki 3**

Teoretyczna i praktyczna lekcja naniesienia papierowego wykroju na tkaninę.

Praca z: papierowymi wzorami do szycia, tkaniną, szpilkami, kredą i nożyczkami.

Wyjaśnienie i praktyczna implementacja tego, jak:

- Złożyć tkaninę na dwie części i ułożyć na niej wzory;
- Przymocować szablony do tkaniny za pomocą szpilek;
- Narysować kontury kredą krawiecką;
- Wyciąć tkaninę.

Uczestnicy uczą się jak nanieść wzór na papier i wyciąć go z tkaniny.

## **Warsztat krawiecki 4**

Wstępne obszycie odzieży (fastrygowanie).

Praca z: tkaniną, igłą do szycia i nicią do fastrygowania.

Wyjaśnienie i praktyczna implementacja tego, jak:

- Tymczasowo zebrać części tkaniny za pomocą nici do fastrygowania (tymczasowe przszycie w celu przetestowania rozmiaru odzieży, którą zamierzasz zrealizować);
- Założyć ubranie, aby sprawdzić, czy jest ono odpowiednio dopasowane.



Uczestnicy poznają proces szycia na miarę za pomocą fastrygowania, aby uzyskać tymczasowy kształt ubrania, będący gotowy do noszenia i testowania.

### **Warsztaty krawieckie 5**

Szycie na miarę i wykańczanie odzieży.

Praca z: maszyną do szycia, nićmi/przędzą, żelazkiem i deską do prasowania.

Wyjaśnienie teoretyczne i praktyczna implementacja:

- Szczegółowy opis podzespołów maszyny do szycia: szpule, pokrętło, stopka dociskowa, prowadnik nici, dźwignia szycia wstecznego i regulacja prędkości stopki;
- Ilustracja i praktyczna demonstracja sposobu użycia maszyny do szycia;
- Maszynowe szycie odzieży;
- Usuwanie fastryg i prasowanie;
- Kontrola jakości i wykończenie.

Uczestnicy poznają części maszyny do szycia i metody szycia maszynowego, prasowania odzieży oraz końcowej kontroli jakości i wykończenia.

### **Warsztaty krawieckie 6**

Naprawy, przeróbki i marszczenia odzieży.

Praca z: maszyną do szycia, nićmi/przędzą, tkaniną, szpilkami krawieckimi, kredą krawiecką, linijką do szkicowania, zestawem ekierok, nożyczkami, żelazkiem i deską do prasowania.

Wyjaśnienie i praktyczna implementacja tego, jak:

- Naprawić lub dokonywać przeróbek odzieży;
- Marszczyć spodnie, żakiety, spódnice;
- Wymienić zamek błyskawiczny;
- Zrobić dziurki na guziki;
- Wykonać lub wymienić podszewki w odzieży.



Uczestnicy uczą się, jak dokonywać napraw, przeróbek, marszczeń spodni, żakietów, spódnic; wymieniać zamki błyskawiczne, robić dziurki na guziki, a w końcu wykonać lub wymienić podszewki do żakietów, spódnic i płaszczy.

### **Etap III Prezentacja wyników projektu**

#### **Prezentowanie wyników warsztatów**

Ogłoszenie wyników poprzez organizację pokazów mody, wystaw, targów i kiermaszów w celu zaprezentowania wykonanej odzieży.

Cel 1: Dzielenie się wynikami warsztatów;

Cel 2: Określenie dostępnych opcji dla działalności osobistych, zawodowych lub biznesowych;

Cel 3: Nabycie nowych kompetencji społecznych i obywatelskich.

### **Etap IV Ocena**

#### **Podsumowanie zajęć krawieckich i ich ocena**

6.1. Uczestnicy tworzą "mapę wrażeń".

Cel: 1 Ocena końcowa.



## Publikacja bezpłatna

Potenza, Włochy

Styczeń 2021 r.

Wydawca: Youth Europe Service

e-mail: [yes.potenza@gmail.com](mailto:yes.potenza@gmail.com) - [yes.pz@tin.it](mailto:yes.pz@tin.it)

www: <https://yespotenza.wordpress.com/>



Social entrepreneurship for social inclusion - Training module by [Youth Europe Service](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

Na podstawie pracy na stronie <https://www.fostersocialinclusion.eu/>.



Erasmus+

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska / Narodowa Agencja nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.

