



**FOSTER
SOCIAL
INCLUSION**

Félagslegt frumkvöðlastarf fyrir félagslega aðlögun

Þjálfunareining

frá Youth Europe Service

*KA2 Strategic Partnerships for Adult Education – Exchanges of Practices
"Foster Social Inclusion: volunteering, social entrepreneurship and art for social inclusion"
Project 2019-1-PL01-KA204-065375*



Lýsing á þjálfunareiningunni

Félagslegt frumkvöðlastarf fyrir félagslega aðlögun

Frumkvöðlaverkefni í því skyni að stuðla að félagslegri þátttöku innflytjendakvenna sem koma af leiðum viðkvæmni og erfiðleika með því að nota sníðavinnustofur.

Sérstakur markhópur:

Fullorðnar innflytjendakonur með viðkvæman og erfiðan bakgrunn.

Meginmarkmið:

Að bæta félagslega, faglega og menningarlega virkni innflytjendakvenna sem koma frá viðkvæmum og erfiðum bakgrunni með vandamál við að aðlagast efnahags- og félagslífi.

Nákvæm markmið:

- Að hjálpa þátttakendum að læra og nota gagnleg verkfæri til að þróa færni, hvatningu og sjálfstraust;
- Að auka samskiptahæfni þátttakenda (sjálfskynning);
- Að efla faglega hæfni og öðlast færni til að aðlagast að nýju á vinnumarkaði sníðatækni til að búa til fatnað, viðgerðir og breytingar á buxum, jökkum, pílsum; skipti á rennilásum, hnöppum, fóðrum (jakkar, skyrtur, buxur);
- Aðeyða skemmtilegum og innihaldsríkum tíma í að skiptast á hugmyndum og reynslu við aðra þátttakendur;
- Að þróa viljann til sambúðar við aðra með menntun í samanburði og virðingu fyrir skoðunum;
- Að efla teymisvinnu og hvetja þátttakendur til að þróa persónulega færni sína enn frekar.

Tilgangur verkefnisins er að koma nýrri faglegri kunnáttu í framkvæmd og hæfni til að bera kennsl á tiltæk tækifæri til persónulegra athafna, faglegt eða viðskiptalegt.

Hópurinn: frá 5 til 8 þátttakendur í þjálfun.

Lengd: frá 3 til 6 mánuðir.

Þjálfari: Sérfræðingur í klæðskeri.



ÞJÁLFUNIN ER AÐ ÞRÓA LYKILÆKNI

- Samskipti á erlendum tungumálum: að geta miðlað, lesið og myndrænt túlkað flík;
- Stærðfræðikunnátta: gera útreikninga, læra að taka mælingar og þekkja rúmfræðilegar tölur (ummál, rétt horn, hálfummál bringu og mjaðmagrind);
- Grunnfærni í vísindum og tækni: að undirbúa verkfæri og búnað fyrir mismunandi stig vinnslu á grundvelli tegundar efna sem á að nota og verklagsreglur;
- "Að læra að læra";
- Félagsleg og borgaraleg hæfni;
- Frumkvæðisandi: Hjálpaðu til við að verða meðvitaður um vinnusamhengið og að geta gripið tækifærin.

AÐFERÐAFRÆÐI Kennsla

- augliti til auglitis
- Leiðbeinandi æfingar
- Verklegar æfingar
- Hóp- og einstaklingsvinna
- Rýnihópar til að þróa nýjar hugmyndir og sköpun

VINNUVERK:

Teikningartextar, tískutímarit, ýmsar helgimyndaheimildir, internet, blöð, blýantar, margmiðlunarkynningar.

ÞEKKING

- Að þekkja vinnutækin: hvernig á að nota saumavélina og tækni við hönnun og grafíska þróun sem tengist flíkinni
- Þekking á rúmfræðilegum formum
- Að þekkja og geta á skematískan hátt séð fyrir sér mannsmyndina
- . flík



Ábendingar fyrir leiðbeinendur

HVERNIG Á AÐ HAFNA SAMSKIPTI VIÐ ÞÁTTTAKENDUR Á VERKSTÆÐI: LEIÐBEININGAR FYRIR LEIÐBEININGAR

I. GRUNNLEGGUR

Í samskiptum við þátttakendur ættu verkstæðisþjálfarar að hafa í huga að markmið vinnustofunnar er að öðlast færni og því er nauðsynlegt að vera tilbúinn til að aðlagast og spuna, vera þolinmóður og samúðarfullur, hafa framúrskarandi samskiptahæfileika studd af jákvæðu og opnu viðhorfi til hlustunar.

II. VERKFYRIR LIÓÐSTJÓRA

1. Að byggja upp gott samband við hvern og einn þátttakanda
2. Deila þekkingu með þátttakendum
3. Úrlausn vandamála
4. Skapa samskipta- og samstarfsvænt umhverfi
5. Efla orðfærni þátttakenda
6. Örva sköpunargáfu og hvetja til teymisvinnu

III. ÁhrifaríktÞJÁLFUN

- Markmið smiðjunnar er að kenna þátttakendum að búa til og laga flík.
- Vel skipulögð þjálfun felur í sér eftirfarandi skref:
 - Að sýna verkefnið
 - Útskýra hvernig á að gera það
 - Þátttakendur framkvæma verkefnið á eigin spýtur með eftirliti þjálfara
- Mikilvægt er að þú skipuleggur verkefnið í þrep (nám í litlum skrefum) og útskýrðu hvers vegna þú gerir ákveðinn hlut.



- Verkefni þitt er að hvetja og styðja þátttakendur meðan á þjálfun stendur með því að deila uppbyggilegum endurgjöfum og hrósi.
- Það er mikilvægt að þátttakendur þínir viti að þeir geta gert mistök og að mistök eru aðeins upphafspunktur til úrbóta.

IV STYRKING FÉLAGLEGA FÆRNI, NIÐUR HÓPAMÖGULEIKA

- Að koma á anda samskipta sem deila reynslu og tilfinningum. Það er fljótlegasta leiðin til að öðlast vitund og þekkingu;
- Að gefa öllum þátttakendum frelsi til að tjá möguleika sína til að fá jákvæða endurgjöf, sem eykur sjálfsálit og dregur úr gremju.
- Þar sem þátttakendur koma frá mismunandi bakgrunni og menningu, til að forðast hugsanleg árekstra er nauðsynlegt að takast á við hindranir og skapa lausnir saman, gera hvern þátttakanda ánægðari og stoltari af framlagi sínu
- Hópstarf verður að miða að því að skapa gagnkvæmt traust með því að þróa "Sense of We" með öðrum orðum þátttakendur hjálpa hver öðrum og auka jákvæða tilheyrandi hópnum, útrýma hættunni á tilfinningu fyrir ófullnægjandi og hömlun með því að skapa jafnt umhverfi

. Þjálfunaráætlunin

Stig I: Undirbúningur vinnustofa;

Stig II: Sex vinnustofur um hvernig á að búa til og laga flík;

STIG III: Kynning á niðurstöðum vinnustofunnar;

STIG IV: Mat.



Stig I Undirbúningur vinnustofa;

Fundurinn stendur yfir í 3 tíma

1.0. Upplýsingafundur með þátttakendum og umönnunaraðilum

1.1. Tölum um vinnustofu

MARKMIÐ 1: Að gera þátttakendur hópsins meðvitaða um kosti þátttöku í virkjunarsmiðjum, kynna þeim almennt viðfangsefni námskeiðanna; kynning á aðferðum og útfærsluformum.

MARKMIÐ 2: Kynning á viðfangsefni vinnustofna, aðferðir við framkvæmd þeirra og tímarammi.

1.2. Að búa til "kynnast" töfluna í samstarfi

TILGANGUR: Að koma á persónulegum tengslum við þátttakendur Að
hópmeðlimum, brjóta ísinn, gaman

1.3. Viðtal við þátttakendur

MARKMIÐ: 1 Vitræn könnun á tísku og straumum í upprunalöndum þeirra.

MARKMIÐ: 2 Greining á þekkingu, færni og hæfni á sviði klæðskera

1.4 Deila sögu

Hvernig geta þátttakendur miðlað af reynslu sinni, þekkingu og árangri af þjálfun?

MARKMIÐ 1: Kynning á vinnubrögðum og verkfærum í gegnum staðarblaðið, vefsíður, samfélagsmiðla;

MARKMIÐ 2: Að þróa færni og getu með verklegum æfingum;

MARKMIÐ 3: Kynning og birting á niðurstöðum þökk sé skipulagningu tískusýninga til að kynna gerðar flíkur, sýningar, sýningar, markaði.



2.0. Heimsókn á handverkssníðaverkstæði

Uppgötvaðu leyndarmál og hefðir staðbundinnar klæðskera með skynjunarupplifun.

MARKMIÐ 1: Að læra framleiðsluferlið frá gerðum og efnisvali til fullunnar vöru;

MARKMIÐ 2: Að örva áhuga og ástríðu fyrir klæðskeraiðkun, staðbundinni tísku og straumum.

MARKMIÐ 3: Að öðlast þekkingu og aðferðir til að þróa sköpunargáfu á þessu sviði.

MARKMIÐ 4: Að bæta færni í mannlegum samskiptum til að finnast þú hluti af sameiginlegu verkefni.

Stig II Sníðasmiðjur

Tímar í litlum hópum (5-8 manns).

Vinnustofan stendur yfir 3 klukkustundir.

Sníðasmiðja 1

Fræðileg og verkleg kennsla um hvernig á að taka líkamsmælingar.

Unnið með: Málband úr mjúku efni, plasti eða gúmmíi, kubba til að skrá mælingar.

Fræðileg útskýring og hagnýt útfærsla:

- Skilgreining á: ummál, rétt horn, hálfummál bringu og mjaðmagrind;
- Hvernig á að nota neðanjarðarlestina:
 - Mælið ummál og haltu alltaf málbandinu láréttu, forðast að það sé skakkt eða ská;
 - Ekki herða málbandið of mikið, láttu það festast við líkamann án þrýstings;
 - Gakktu úr skugga um að þú notir málbandið frá réttum enda;
 - Skráðu nákvæmar líffærafræðilegar mælingar án þess að bæta við eða draga frá sentímetrum.

Skiptu þátttakendum í pör og æfðu það sem þeir hafa lært:

- Hver þátttakandi tekur mælingar á félaga sínum sem eru gagnlegar fyrir síðari framkvæmd módelanna.

Snyrtiverkstæði 2



Hvað er pappírmynstrið og hvernig á að gera það

. Útskýring og hagnýt útfærsla á því hvernig:

- Skrifaðu niður mælingarnar sem teknar voru
- Fáðu sérsniðið grunnpappírmynstur sem passar við línur og lögun líkansins þíns

. Þátttakendur afrita mælingarnar sem teknar eru á silfurpappír og nota skæri til að klippa út línurnar sem dregnar eru til að átta sig á pappírmynstur.

Sníðasmiðja 3

Fræðileg og verkleg kennsla um hvernig á að bera pappírmynstrið á efnið.

Unnið með: pappírssaumamynstur, dúk, nælur, kít og skæri.

Útskýring og hagnýt útfærsla á því hvernig:

- Brjótið efnið í tvo hluta og leggið mynstrin ofan á;
- Festu mynstrin við efnið með prjónum;
- Teiknaðu útlínurnar með klæðskerakít;
- Klipptu efnið.

Þátttakendur læra hvernig á að nota pappírmynstrið og klippa efnið.

Snyrtiverkstæði 4

Forsnyrting á flíkinni (basting).

Unnið með: klút, saumnál og þræði.

Útskýring og hagnýt útfærsla á því hvernig:

- Bindið efnishlutana tímabundið með því að nota þræði (tímabundið sauma til að prófa stærð flíkarinnar sem þú ætlar að átta þig á);
- Notið flíkina til að ganga úr skugga um að hún passi vel.

Þátttakendur læra ferlið við að sníða með því að basta til að fá tímabundið líkan af flíkinni tilbúið til að klæðast og prófa.



Snyrtiverkstæði 5

Sníða og frágangur á flíkinni.

Unnið með: saumavél, þráð/garn, straujárn og strauborð.

Fræðileg útskýring og hagnýt útfærsla:

- Nákvæm lýsing á íhlutum saumavélarinnar:
kefli, handhjól, saumfótur, tvinnastýri, baksaumsstöng og fóthraðastýring.
- Myndskreyting og verkleg sýning á saumavélaaðferðinni;
- Vélsaumur á flíkinni;
- Fjarlægðu basting og strauja;
- Ávísun og frágangur.

Þátttakendur læra hluta og aðferð saumavélarinnar til að sauma í vél, strauja flíkina og fá lokaskoðun og frágang.

Snyrtiverkstæði 6

Viðgerðir, breytingar og fellingar á flíkunum.

Unnið er með: saumavél, þráð/garn, dúk, klæðskerapenna, klæðskerakrít, teiknistokk, settferninga, skæri, járn og strauborð.

Útskýring og hagnýt útfærsla á því hvernig:

- gera við eða gera breytingar á flíkunum;
- Foldbuxur, jakkar, pils;
- Skiptu um rennilás;
- Búðu til hnappagöt;
- Að búa til eða skipta um fóður á flík.

Þátttakendur læra hvernig á að gera viðgerðir, breytingar, brjóta buxur, jakka, pils; að skipta um rennilása, búa til hnappagöt og að lokum að átta sig á og bera fóðrið á jakka, pils og yfirhafnir



. Áfangi Niðurstöður kynningar

Kynning á niðurstöðum vinnustofunnar

. Miðlun niðurstaðna með skipulagningu tískusýninga, sýninga, messa og mörkuðum til að kynna þær flíkur sem gerðar eru.

Markmið 1: Deila niðurstöðum vinnustofanna.

Markmið 2: að bera kennsl á tiltæka valkosti fyrir persónulega, faglega eða viðskiptalega starfsemi.

Markmið 3: Öflun nýrrar félagslegrar og borgaralegrar hæfni.

Stig IV Mat

Samantekt á klæðskeranámskeiðum og mat á þeim

6.1. Þátttakendur búa til „kort af birtingum“

Markmið: 1 Mat



Ókeypis útgáfa

Potenza, Ítalíu

janúar 2021

Útgefandi: Youth Europe Service

Netfang: yes.potenza@gmail.com – yes.pz@tin.it

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



Félagslegt frumkvöðlastarf fyrir félagslega þátttöku - Þjálfunareining frá [Youth Europe Service](#) er með leyfi samkvæmt [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

Byggt á verki á <https://www.fostersocialinclusion.eu/>.



Erasmus+

Þetta verkefni hefur verið styrkt með stuðningi frá framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. Þetta rit endurspeglar aðeins skoðanir höfundar og Framkvæmdastjórnin/Landsskrifstofan getur ekki borið ábyrgð á hvers kyns notkun þeirra upplýsinga sem þar er að finna.

