



PAQUETE DE TRABAJO 03 DISEÑO EXPERIENCIAL DE MATERIALES Y ACTIVIDADES DE FORMACION

TEMA 4: Consumo colaborativo en el campo del bienestar (salud y emociones)

INDICE	
PRESENTACION	p.3
AGENDA	p.5
PLANIFICACION CURSO DE FORMACION	p.7
ACTIVIDAD DE FORMACION EXPERIENCIAL TEMA 3: Consumo Colaborativo en el campo del bienestar (salud y emociones)	p.8
FORMACION PRESENCIAL. DIRECTIRCES, DURACION Y HERRAMIENTAS	p.8
FORMACION ONLINE. DIRECTRICES, DURACION Y HERRAMIENTAS	p.11
MATERIALES DE FORMACION (I.O.2)	p.12

PRESENTACION

La producción intelectual 'Actividades de formación experiencial diseñadas' forma parte del proyecto ERASMUS+ COL-SUMERS. Los contenidos se basan en los resultados de la IO.1 (metodología de formación co-creada) y se han desarrollado En colaboración con la IO.2 (materiales de formación).

El Paquete de Trabajo 3 será el resultado final de las siguientes actividades:

- O3-A1. Diseño experiencial de materiales y actividades de formación.
- O3-A2. Formación de formadores para el uso de los materiales.
- O3-A3. Traducción de los documentos al idioma local.

El proyecto COL – SUMERS tiene el objetivo principal de aumentar las competencias (actitudes, habilidades, conocimientos) de las personas mayores (60 años de edad) sobre cómo explotar el consumo colaborativo (CC) a través de un programa de capacitación innovador.

El curso COLSUMERS se estructura de acuerdo con los siguientes principios

1. La duración del curso es de 30 horas, de las cuales:
 - a. 11 horas son sesiones presenciales,
 - b. 11 horas son sesiones en línea
 - c. 8 horas dedicadas al COL-SUMERS LAB
- La metodología será activa, participativa y adaptada a las necesidades de las personas mayores. Se llevará a cabo en diferentes talleres e incluirá:
 - a. Sesiones presenciales.
 - b. Sesiones online.
 - c. Actividades prácticas y experienciales que se implementarán en escenarios reales.
 - e. Enfoque práctico con casos de estudio, vídeos, seminarios de expertos y lecturas complementarias.
- Se desarrollará una plataforma de e-learning con el propósito de:
 - a. Servir de contenedor de los diferentes materiales y recursos de capacitación.
 - b. Crear un espacio de Co-working virtual.

Estas pautas deben aplicarse de manera flexible en la práctica. Los formadores deben preparar cada sesión de acuerdo con sus necesidades específicas, siempre teniendo en cuenta los objetivos del programa.

Diferencia entre el paquete de trabajo O2 (Materiales de Formación) y el paquete de trabajo O3 (Diseño experiencial de materiales y actividades de formación,DETA)

I.O2	I.O3
Materiales de formación	Metodología formativa / Actividades
Contenido	Estructura de las sesiones formativas
Texto	Plantillas

En el paquete de trabajo 3 se crea la estructura, los modelos y la estructura del programa formativo mientras que el paquete de trabajo 3 dota de contenidos al curso.

Como leer este documento

1. Los DETA están dirigidos a los formadores e incluyen el diseño de las actividades de formación.
2. Los DETAs ofrecen directrices para la implementación de la metodología de formación y facilitan la conducción de las sesiones.

Materiales de formación y material de formadores

Para facilitar la enseñanza del tema descrito en este DETA, se han desarrollado dos paquetes de materiales:

1. Materiales de formación: Materiales para ser utilizados por los asistentes durante las clases. Este material se mostrará y/o entregará a los estudiantes durante las clases.
2. Materiales de los formadores: Materiales para ayudar a los formadores a implementar la clase. Este material será utilizado exclusivamente por el profesor

AGENDA DETA 3

PASOS	CONTENIDO	DURACION
SESION 1. PRESENCIAL		
1.1. Apertura e introducción de la sesión	Sesión presentación <ul style="list-style-type: none"> • Introducción • Objetivos de la sesión • Contenido 	20 minutos
1.2. Sesión presencial (Parte 1)	1. Concepto de motivos sociales. 2. Fiabilidad y extensión de las plataformas CC 3. Presentación de bienestar y CC: <input type="checkbox"/> ¿Cuál es el papel del bienestar?	25 minutos
1.3. Sesión presencial (Parte 2)	Estudio de casos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de usos de plataformas de CC para bienestar a través de ejemplos. ○ Presentación y guía paso a paso de su uso. Inscripción, navegación... Ejercicios prácticos https://tienes-sal.es/ http://www.bdonline.org https://meetup.com/es-ES/cities/es/valencia https://timerepublik.com	55 minutos
1.4. Cierre	Discusión grupal Comentarios y conclusiones	20 minutos
SESION 2. SESION ON LINE		
2.1 La Plataforma de formación COLSUMERS	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar sesión • Descargar materiales de formación 	15 minutos
2.2. Creación de sus propios casos de estudio	Selección de una o más plataformas de CC o apps compatibles con el tema del bienestar.	60 minutos
2.3 Evaluación de las características de las plataformas	Descripción de las características y posibilidades de bienestar al utilizar una plataforma CC con el propósito principal de socializar.	45 min

PLANIFICACIÓN

	F2F / ONLINE	PARTICIPANTES	DURACION	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
1. Introducción a CC: Impactos económicos, sociales y de sostenibilidad	F2F	TODOS	1h.						
	ONLINE	TODOS	1h.						
2.-Impacto del consumo colaborativo en la sostenibilidad(medio ambiente, sociedad y economia).	F2F	TODOS	1h						
	ONLINE	TODOS	1h						
3. Evaluar mis competencias y expectativas en CC, Autoevaluación	F2F	TODOS	2h.						
4. Consumo colaborativo en el ámbito del bienestar (salud y emocional)	F2F	TODOS	2h.						
	ONLINE	TODOS	2h.						
5. Consumo colaborativo para reducir los desechos (incluidos los alimentos) y promover el reciclaje y la reutilización	F2F	TODOS	2h.						
	ONLINE	TODOS	2h.						
6.Consumo colaborativo en el ámbito de la energia y consumo de agua.	F2F	TODOS	1H						
	ONLINE	TODOS	1H						
7. Consumo colaborativo en el ámbito de la movilidad	F2F	TODOS	2h.						
	ONLINE	TODOS	2h.						
8. Consumo colaborativo para compartir bienes esenciales (ropa, hogar...)	F2F	TODOS	2h.						
	ONLINE	TODOS	2h.						
9. COL-SUMERS LAB	F2F / ONLINE	TODOS	8 h.						

Pasos	DISEÑO EXPERIENCIAL ACTIVIDADES DE FORMACION (DETA) TEMA 3: Consumo Colaborativo en el campo del bienestar (salud y emociones)
0	<p>- La duración de esta DETA se estima en 4 horas distribuidas en 2 sesiones de formación,</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas presenciales(F2F) • 2 horas online <p>- No olvides tener la lista de asistencia preparada.</p> <p>- No te olvides de tomar fotos y si es posible grabar algún vídeo de las actividades.</p> <p>- Las pausas del café no están incluidas en la duración. El descanso del café debe tardar aproximadamente 30 minutos.</p>
0.1	<p>Objetivos Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumentar las competencias de las personas mayores en términos de integración de <i>conocimientos, habilidades y actitudes</i> con respecto a la explotación del Consumo Colaborativo desde la perspectiva de las dimensiones sociales. ➤ Definir las principales oportunidades que presenta el Consumo Colaborativo desde la perspectiva de las dimensiones sociales. ➤ Examinar y presentar las principales plataformas de Consumo Colaborativo centradas en cuestiones sociales a través de ejemplos prácticos. <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar las habilidades de las personas mayores – aumentar la autoconciencia, sentirse más seguro de sí mismos y mejorar la capacidad de relacionarse con los demás • Destacar las opciones de plataformas que ofrecen consumo colaborativo ligado con salud mental. • Prevenir preocupaciones como el estrés y la ansiedad con respecto al CC mediante ejercicios prácticos <p>Participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas Mayores (≥ 60 years old) <p>Contenidos de formación: Tema 3: Consumo colaborativo en el campo del bienestar (salud y emocional)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Percepción y categorías de plataformas CC desde la perspectiva del bienestar; 2. El bienestar digital como factor social del consumo colaborativo; 3. Aspectos sociales de las plataformas CC (motivación, confianza); 4. Dimensión de sostenibilidad de CC relacionada con la función de bienestar; 5. Demostración en vídeo de CC y concepto de bienestar; 6. Ejercicios prácticos: 1 a 5

1	SESION PRESENCIAL –DIRECTRICES, DURACION Y HERRAMIENTAS
1.1	<p>APERTURA.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez que los asistentes han llegado al aula, el instructor les dará la bienvenida, se presentará e introducirá una breve explicación del curso (objetivos, contenidos y planificación). -Duración: 10 minutos. - Herramientas: Presentación Diapositivas (PPT), plataformas online de aprendizaje
1.2	<p>Contenido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tipos de plataformas de CC en el área del bienestar. 2. El concepto de bienestar. <p>El instructor introducirá las plataformas del CC en el área del bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comenzará explicando los tipos de plataformas que contribuyen al bienestar de las personas mayores: ej. Voluntariado, redes sociales... • Metodologías: Debates, reunión creativa, Estudio de Casos <p>Conclusiones (10 minutos).</p>
1.3	<p>Contenido:</p> <p><i>Ambas Partes se intercalan, haciendo la presentación teórica de la plataforma y la explicación de su uso juntas y pasando luego a la siguiente plataforma.</i></p> <p><u>Ejemplos Prácticos Parte I (40 minutos): presentación de CC plataformas o apps.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ejercicio práctico 1. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "TIENES-SAL" o 5. Ejercicio práctico 2. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "BDTONLINE" o 6. Ejercicio práctico 3. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "MEETUP" 7. Ejercicio práctico 4. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "TIMEREPUBLIK" <p>Se comenzará con una introducción de cada plataforma y su relación con el bienestar físico o social y su impacto en la vida de las personas mayores.</p> <p><u>Ejemplos Prácticos Parte II (50 minutos)(incluir tiempo para intercambios):</u></p> <p>En base a estos casos, el formador explicará a fondo cómo usarlas. Se implementará un enfoque paso a paso con el objetivo de conseguir que los participantes se familiaricen con el proceso.</p> <p>Descargar: ¿Cómo se descarga una aplicación paso a paso?</p> <p>Registro: ¿Cómo me registro?</p> <p>Uso: ¿Cómo usar la Aplicación?</p> <p>Métodos: debates, competiciones, juegos, etc.</p> <p>Instrucción sincrónica (Curso , Conferencias)</p> <p>Herramientas: recursos online, materiales de video y audio, presentación diapositivas PPT, herramientas de conferencias online.</p>
1.4	<p>Conclusiones</p> <p>Discusión grupal: debate de afirmaciones en el PPT.</p> <p>Los organizadores deben medir el progreso de los participantes;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuantitativamente, en relación con el conocimiento para utilizar plataformas CC • Cualitativamente: motivación, satisfacción y nivel de logro de las expectativas del curso. <ul style="list-style-type: none"> - Duración: 10 minutos. - Herramientas: presentación diapositivas PPT, herramientas de conferencia

2	SESION ONLINE – DIRECTRICES, DURACION AND HERRAMIENTAS
2.0	<p>El formador habrá diseñado y subido la sesión en línea a la plataforma de e-FORMACION.</p> <p>Cosas que hacer en línea:</p> <p>Los participantes deben leer (y descargar, si lo desean), los materiales de formación (PPT, documento de Word, lecturas complementarias, etc.) para esta tercera sesión.</p>
2.1	<p>Actividad 1. La plataforma de formación COLSUMERS:</p> <p>La primera parte de la sesión en línea es mostrar cómo funciona la plataforma. El alumno tendrá que realizar las siguientes operaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar sesión - Descargar materiales de formación <p>Duración: 15 minutos</p>
2.2	<p>Actividad 2. Creación de sus propios casos de estudio</p> <p>Los alumnos deben seleccionar una plataforma y familiarizarse con ella para su evaluación en la siguiente actividad.</p> <p>Deberán seleccionar la plataforma con ayuda del formador en el área de TEMA 3: Consumo colaborativo en el campo del bienestar (salud y emociones), acceder a ella, hacer una primera navegación, crearse una cuenta e investigar todas sus funcionalidades.</p> <p>Notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede hacer en los espacios de trabajo colaborativo (co-working), en grupos o individualmente. • Los resultados deben ser cargados en la plataforma de e-FORMACION (espacio virtual de trabajo conjunto), accesible por todos los participantes • Se puede discutir en el foro. <p>Duración: 70 min</p>
2.3	<p>Evaluación de las características de las plataformas</p> <p>Los alumnos deben analizar casos de estudio (las instrucciones y los puntos del informe deben decidirse con antelación) de las plataformas digitales nacionales del CC (al menos 2), indicando en un documento las características principales, y las oportunidades proporcionadas para la mejora de su calidad de la vida.</p> <p>Descripción de las características, y las oportunidades previstas para la mejora de su calidad de vida al utilizar un caso de estudio de consumo colaborativo en el campo del consumo de energía y agua.</p> <p>Duración: 35 min</p>

MATERIALES DE FORMACION (I.O.2)

SESION	MATERIALES
SESIÓN PRESENCIAL	
1.1. SESION DE APERTURA	Presentación del Curso (POWER POINT) Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Introducción • Objetivos de la Sesión • Contenido
1.2. Sesión presencial parte 1	MANUAL FORMACION/MATERIALES DE FORMACION (POWER POINT , video) Contenidos: Parte I. Tipos de plataformas CC en bienestar Parte II. Concepto de bienestar
1.3. Sesión presencial parte 2	MANUAL FORMACION/MATERIALES DE FORMACION (POWERPOINT , PÁGINAS WEB, artículos) Contenidos: - Introducción Parte V. Ejercicio práctico 1. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "TIENES-SAL" o Parte VI. Ejercicio práctico 2. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "BDTONLINE" o Parte VII. Ejercicio práctico 3. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "MEETUP" Parte VIII. Ejercicio práctico 4. Presentación y guía paso a paso a través de la plataforma CC "TIMEREPUBLIK"
1.4. CIERRE	Presentación , POWER POINT Contenido: 1. Cómo funciona la plataforma e-FORMACION para el Tema 3 2. Presentación de sesiones de formación online
SESION ONLINE	
2.1. La plataforma de formación COLSUMERS	Presentación (PPT) Contenido: 1. Plataforma de e-Formación para Tema 5
2.2. Creación de sus propios casos de estudio / Análisis de una plataforma CC y 2.3 Evaluación de las características de las plataformas	Documento de Texto Plantilla para dar retroalimentación sobre las características del Consumo Colaborativo en el campo del bienestar (salud y emociones) para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.