



CIA Project

IO2- Praktyczny
przewodnik
dla rozmówców
Międzypokoleniowych
Agentów Obywatelskich



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ERASMUS+ KA-2 COOPERATION FOR INNOVATION AND THE EXCHANGE OF GOOD PRACTICES

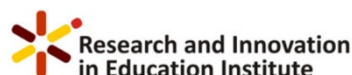
DATA: 29th of January 2021

STRONA INTERNETOWA: [CIA Erasmus](#)

NUMER PROJEKU: 2019-2-ES02-KA205-013840

KOORDYNATOR PROJEKTU: Fundació Universitat Jaume I – Empresa (FUE-UJI)

PARTNERZY PROJEKTU: INNETICA (ES), DJST-BRASOV (RO), Associação Sójovem (PT), Kaymakamligi (TR) and INBIE (PL).



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Spis treści

1.	6	
2.	9	
2.1.	10	
2.2.	11	
2.3.	12	
3.	14	
3.1.	14	
4.	19	
4.1.	19	
4.2.	20	
4.3.	20	
5.	22	
5.1.	22	
5.2.	24	
5.2.1.	Kreatywne myślenie	25
5.2.2.	Burza mózgów	26
5.2.3.	Odgrywanie ról	28
5.2.4.	Grupy nominalne	29
Referencje		31
Annex 1		33
Jak aktywować napisy YouTube we własnym języku		33

Wprowadzenie

Projekt CIA sprawia, że relacje między młodymi i starszymi są niezwykle pozytywne, umożliwiając z jednej strony rozwój umiejętności osobistych i zawodowych w oparciu o wymianę wiedzy i doświadczeń między młodymi i starszymi za pośrednictwem Lokalnych Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich, w celu poprawy szans na zatrudnienie młodych ludzi i umożliwić im dostęp do obywatelskiego procesu decyzyjnego, ze szczególnym uwzględnieniem grupy młodych ludzi, którzy ze względu na skąpe wykształcenie, niewielkie doświadczenie lub poziom rozwoju umiejętności mają większe trudności z wejściem na rynek pracy.

Niniejszy przewodnik ma na celu zapewnienie rozmówcom niezbędnych praktycznych narzędzi do odpowiedniego zarządzania działalnością Rad, praktycznego wykorzystania zdobytych umiejętności i tworzenia odpowiednich powiązań między CIA a osobami pracującymi z młodzieżą, agentami zatrudnienia, organizacjami pozarządowymi, władzami lokalnymi i regionalnymi oraz innymi celami. grupy. Misją rozmówcy jest zbudowanie pomostu między Międzypokoleniowymi Radami Obywatelskimi a innymi strukturami, takimi jak osoby pracujące z młodzieżą, agenci zatrudnienia, młodzieżowe organizacje pozarządowe, gminy, organy regionalne i inne podmioty związane z celami projektu.

Z drugiej strony niniejszy przewodnik ma również na celu:

- ❖ Nauczenie młodych ludzi, jak używać inteligencji emocjonalnej jako środka do rozwijania kompetencji i umiejętności interpersonalnych poprzez relacje z młodzieżą w codziennej pracy w CIA.
- ❖ Przekazanie odpowiednich wskazówek dotyczących promowania aktywnego udziału młodych ludzi w obywatelskim procesie decyzyjnym za pośrednictwem rad międzypokoleniowych.
- ❖ Zdefiniowanie działań związanych z zatrudnialnością poprzez aktywną współpracę między młodymi ludźmi i seniorami.



1. Młodzież - ważny związek

Żyjemy w społeczeństwie, w którym nowe technologie odgrywają wiodącą rolę w naszym codziennym życiu, gdzie szybkość jest wartością nadrzędną przed jakością, co sprawia, że są to wartości bardzo różniące się od tych, które mieliśmy kilka dekad temu.

Ze względu na ten znaczący rozwój i wzrost średniej długości życia na relacje społeczne między młodymi i starszymi ludźmi wpływa ogromna luka pokoleniowa. Utrudnia to komunikację między obiema grupami, co w wielu przypadkach wpływa na porozumienie między nimi.

Generalnie uważamy, że współpraca międzypokoleniowa jest korzystna głównie i wyłącznie dla młodych ludzi, jednak prawie nie zauważamy, że jest to korzystne dla obu stron, ponieważ relacje między ludźmi z różnych pokoleń sprzyjają aktywnemu starzeniu się i są ważnym czynnikiem motywacji i uczestnictwa osób starszych w społeczeństwie. Działania międzypokoleniowe promują aktywne słuchanie, zrozumienie i empatię obu grup, włączenie społeczne, zwłaszcza osób starszych mają na celu zlikwidowanie przepaści międzypokoleniowej i promowanie wzajemnego uczenia się między pokoleniami.

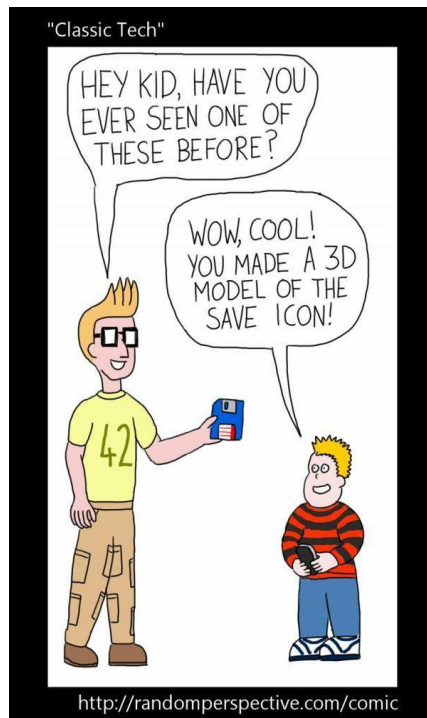


Image 1 Source: [Memesbams](http://randomperspective.com/comic)

(Napisy na obrazku) 1. Hej dzieciaku, Czy kiedykolwiek widziałeś coś takiego? 2. Super, stworzyłeś model 3D ikonki do zapisywania!

Uczenie się to ludzka zdolność, którą nieustannie rozwijamy. Uczenie się jako proces jest formalne nie tylko wtedy, gdy uczęszczamy do formalnych instytucji edukacyjnych, ale także wtedy, gdy przyswajamy je poprzez codzienne czynności. W ten sposób uczymy się przez całe życie, na każdym etapie cyklu życia, nawet w podeszłym wieku.

Uczenie się przynosi korzyści nie tylko poprzez zdobywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej, ale także poprzez poprawę poznawczą, emocjonalną, fizjologiczną i funkcjonalną, w skrócie wpływ na jakość życia. Osoba starsza, która się uczy, jest obywatelem troszczącym się o siebie i oddanym innym, co promuje zmianę społeczną z doświadczenia życiowego, myśląc o swoim pokoleniu i przyszłych. Podsumowując, komunikacja międzypokoleniowa umożliwia promowanie doświadczeń relacji i współpracy między ludźmi w różnym wieku, mającej na celu promowanie przekazywania i wymiany wiedzy, umiejętności i wartości, oprócz umożliwienia osobistego i grupowego wzbogacenia się, może aktywnie przyczyniać się do spójności i rozwoju społeczności.

Współpraca międzypokoleniowa angażuje dzieci, młodzież i osoby starsze, pogłębiając ich wzajemne poznanie i ucząc ich wartości rekreacyjnych, społecznych i solidarnych. Inne pozytywne skutki, jakie osoby starsze uzyskują dzięki uczestnictwu w programie międzypokoleniowym, to lepsza zdolność radzenia sobie z chorobą, rozwój umiejętności korzystania z nowych technologii i większa integracja z życiem społeczności.

Poprzez te relacje międzypokoleniowe uwidacznia się ważny potencjał osób starszych, ich siła i dążenie do zachowania godności. Z relacji tych można czerpać wiele korzyści, np. zwiększona solidarność i wymiana między różnymi pokoleniami. W szczególności dla osób starszych korzyści obejmują:

- ❖ Poprawę samooceny i nastroju, dzięki utrzymywaniu relacji społecznych z innymi pokoleniami.
- ❖ Zwiększenie witalności. Zwiększona aktywność i energia, aby nadal cieszyć się codziennym życiem.
- ❖ Zmniejszenie poczucia samotności wraz ze wzrostem relacji społecznych i aktywności.
- ❖ Integrację. Starsi ludzie czują przynależność społeczną, są zintegrowani i żyją jako część w społeczeństwie.
- ❖ Utrzymanie nauki. Nauka trwa. Wiedza jest pogłębianą dzięki wymianie, która zachodzi między pokoleniami.



CIA Project

Ponadto propagowane jest aktywne starzenie się i solidarność między ludźmi z różnych pokoleń. Krótko mówiąc, każde pokolenie ma coś do zaoferowania drugiemu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2. Jak budować most pomiędzy CIA a innymi strukturami

Międzypokoleniowe Rady Obywatelskie są tworzone przez młodych ludzi i seniorów, aby dzielić się wiedzą, doświadczeniami i umiejętnościami interpersonalnymi w celu podnoszenia swoich kluczowych kompetencji związanych z dialogiem międzypokoleniowym, zwiększania ich szans na zatrudnienie, promowania integracji społecznej młodych ludzi z grup defaworyzowanych oraz uczestniczenia w programach i działaniach które umożliwiają przedstawienie uzyskanych wyników władzom lokalnym, gminom lub organizacjom regionalnym, w tym organizacjom obywatelskim, a następnie są wdrażane ich propozycje.



Image 2 Source: [Pinterest](#)

(Napisy na obrazku) 1. Jak połączyć się z Internetem 2. Jak przeczytać książkę

Zadaniem rozmówców jest ustanowienie powiązań między Radami, w szczególności z produktami lub wynikami rad, a innymi strukturami, takimi jak władze lokalne, gminy, podmioty regionalne, organizacje pozarządowe i inne podmioty cywilne o charakterze niezarobkowym.

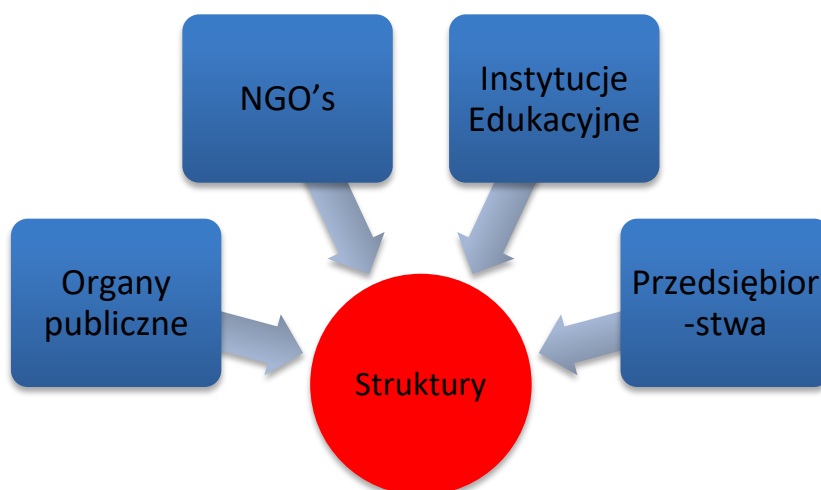
Dlatego każdy z rozmówców stworzy sieć lokalnych interesariuszy z pomocą urzędnika ds. projektów każdego z partnerów i razem będą stanowić zbiorową siłę do wdrażania tych środków lub działań, które są przedmiotem zainteresowania, wynikające z porozumień realizowanych przez rady.

Młodzi ludzie wzmocnią swoją więź z grupą starszych dorosłych, tworząc więź między pokoleniami dla wspólnego dobra, w której młodzi ludzie będą mogli przedstawiać swoje propozycje i pomysły władzom lokalnym, gminom, podmiotom regionalnym, organizacjom pozarządowym i innym podmiotom obywatelskim non-profit w celu realizacji działań na rzecz poprawy szans na zatrudnienie, szkolenia zawodowego, integracji społecznej i zawodowej przy wsparciu kolektywu osób starszych.

2.1. Jakie struktury?

W tych inicjatywach niewątpliwie uczestniczą inne podmioty społeczne, jednak istotne jest, aby oni nie byli protagonistami.

Ważne jest, aby zorientować się, którzy seniorzy są tymi, którzy mogą częściej interweniować w te inicjatywy i jaką rolę mogą odegrać. Wśród seniorów, którzy mogą być zaangażowani w projekty CIA, są:



- ❖ **Organy publiczne:** mogą współpracować przy inicjatywach na różnych poziomach. Z ekonomicznego punktu widzenia transfer przestrzeni, doradztwo w zakresie wdrażania inicjatyw itp. Lokalne Administracje Publiczne są znacznie bardziej dostępne i odpowiednie dla projektów, które mają wpływ na lokalne środowisko. Można również nawiązać stosunki z obszarami młodzieżowymi administracji regionalnej.
- ❖ **Instytucje edukacyjne:** Do realizacji tych inicjatyw niezbędna jest edukacja na różne tematy, takie jak przedsiębiorczość, ponieważ w przeciwnym razie bardzo trudno jest rozwinąć tego typu inicjatywę młodym ludziom.

- ❖ **NGOs Organizacje pozarządowe:** Istnieją organizacje non-profit, które doskonale zdają sobie sprawę z realiów świata młodzieży, jego potrzeb, obaw i głównych problemów. W związku z tym jego wartość będzie polegała na wspieraniu promowanych inicjatyw i tworzeniu sieci kontaktów na wspólnych obszarach. Ruch stowarzyszeń młodzieżowych ma ogromne znaczenie w wielu krajach europejskich.
- ❖ **Przedsiębiorstwa:** Czasami skala projektów CIA determinuje częściowo stopień zaangażowania sektora prywatnego.

2.2. Techniki budowy mostu

Działania przedstawiane przez CIA tym strukturom muszą mieć pewne cechy:

- ❖ Wiarygodność inicjatywy
- ❖ Dostosowanie propozycji do każdej struktury (organ publiczny, organizacja pozarządowa itp.)
- ❖ Działania komunikacyjne dotyczące działalności CIA

Konieczne będzie zaprojektowanie planu upowszechniania i komunikacji, w którym opisane zostaną działania, które mają zostać przeprowadzone. Konieczne będzie również sporządzenie podręcznika identyfikacji wizualnej dla CIA.

Rozmówca (senior) będzie odpowiedzialny za sporządzenie planu upowszechniania i zarządzanie wszystkimi zaplanowanymi działaniami.

Działania upowszechniające:

- ❖ Strona Internetowa projektu CIA
- ❖ Obecność w sieciach społecznościowych (Facebook, Twitter, Instagram, ...)
- ❖ Informacje prasowe
- ❖ Biuletyny, w których opisano propozycje CIA
- ❖ Organizacja spotkań z lokalnymi interesariuszami
- ❖ Przygotowanie raportów i prezentacji propozycji
- ❖ Konferencje prasowe

Platforma służąca do współpracy będzie kanałem komunikacji między CIA a grupami interesariuszy (to osoby pracujące z młodzieżą, agencje zatrudnienia i wolontariusze z młodzieżowych organizacji pozarządowych, centrów młodzieżowych, agencji zatrudnienia lub miejskich służb socjalnych, zwłaszcza instytucji publicznych), tak aby CIA zostało uwzględnione w realizacji działań / programów obywatelskich, w których młodzi ludzie mają możliwość współpracy z osobami starszymi i mogą wносить swoje propozycje.

2.3. Ocena i monitorowanie

Wszystkie działania upowszechniające, mające na celu nawiązanie relacji z opisanymi powyżej strukturami, będą miały na celu zaproponowanie udziału tych organizacji w propozycjach projektów opracowanych i zatwierdzonych w każdej CIA.

Działania podejmowane przez rozmówców w celu osiągnięcia takiej współpracy muszą być oceniane i monitorowane, aby zmierzyć ich stopień sukcesu i poznać ich wpływ.

W odniesieniu do wyników planu rozpowszechniania zostaną ustanowione wskaźniki jakościowe i ilościowe w celu jego oceny. Każda akcja będzie miała swoje własne:



- ❖ **Informacja prasowa:** ile wiadomości zostało opublikowanych, w jakim rodzaju medium, na jakiej długości, czy przekaz, o który nam chodziło, został wyrażony ...
- ❖ **Warsztaty:** ile osób wzięło udział, ile zgłoszono próśb o informacje, jakim kanałem zostały one poinformowane.

- ❖ **Strona Internetowa CIA:** ile mamy unikalnych wizyt, jak długo są na naszej stronie, jak na nią trafiają.
- ❖ **Strona na Facebooku lub Twitterze:** liczba wzmianek, RT, obserwujących itp.
- ❖ **Ankiety,** spotkania itp. Mogą być bardzo pomocne.

Dzięki tym wskaźnikom strona zostanie zweryfikowana, czy cele zostały osiągnięte lub czy konieczna jest reorientacja strategii.

Możemy również przeprowadzić kontynuację poprzez udział tych struktur we wspólnej platformie projektu CIA: ile organizacji zarejestrowało się, ile razy wchodzi na platformę, jaki typ relacji jest nawiązywany z CIA ...

Liczba nawiązanych kontaktów, zorganizowanych spotkań i wreszcie propozycje, które uzyskały poparcie struktur, z którymi się skontaktowano, będą wskaźnikami, które posłużą do oceny działań rozmówców CIA.

Ta ocena wyników posłuży do ustalenia, czy cele są osiągnięte, a jeśli nie, to niektóre z działań podejmowanych w celu ich osiągnięcia powinny zostać ulepszone lub zmienione.

3. Poprawa szans na zatrudnienie poprzez partnerstwo i relacje z interesariuszami

3.1. Relacje między międzypokoleniowymi radami obywatelskimi a interesariuszami

Ten rozdział zapewnia rozmówcom szereg narzędzi ułatwiających wykonywanie ich zadań po zaangażowaniu różnych Rad. Jest to ważne dla wymiany dobrych praktyk w zarządzaniu stowarzyszeniami, relacji z osobami starszymi jako źródła wiedzy i doświadczenia, poprawy szans na zatrudnienie poprzez partnerstwo i bezpośrednie relacje z interesariuszami związanymi z zarządzaniem zatrudnieniem młodzieży lub zaangażowaniem młodych ludzi w obywatelskim procesie decyzyjnym na drodze asocjacyjnej.

Międzypokoleniowe Rady Obywatelskie o rozbudowanej strukturze i złożonej sieci powiązań, gdzie liczba grup interesariuszy może być znaczna. Aby pomóc w zarządzaniu tymi relacjami, interesariuszy można podzielić według kilku kryteriów:

Interesariusze wewnętrzni i zewnętrzni:

- ❖ **Interesariusze wewnętrzni** to wszystkie osoby bezpośrednio związane z Międzypokoleniowymi Radami Obywatelskimi, tj. pracownicy, akcjonariusze, kadra zarządzająca.
- ❖ **Interesariusze zewnętrzni** to wszystkie te grupy, które działają w środowisku Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich, np. klienci, dostawcy, konkurencja, media, organizacje pozarządowe itp.

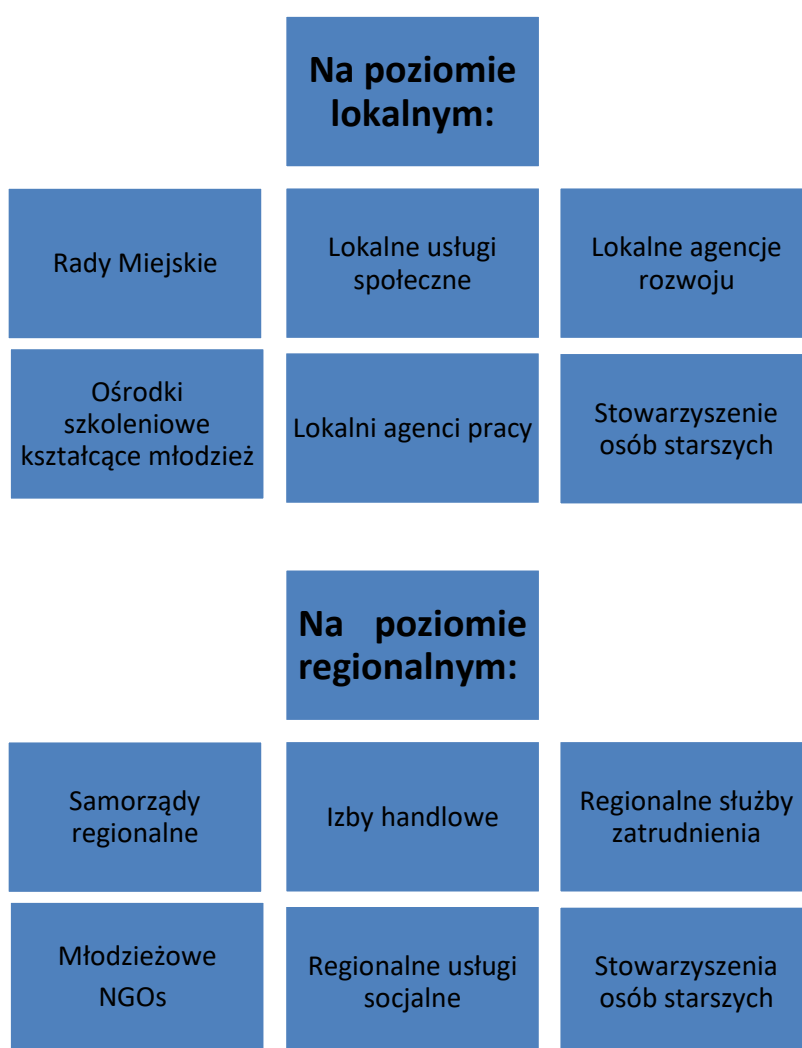
Pozytywni i negatywni interesariusze:

- ❖ **Pozytywnymi interesariuszami** mogą być grupy docelowe, klient lub instytucja finansująca.
- ❖ **Interesariuszy negatywnych** można zidentyfikować jako konkurencję, instytucje negatywnie wpływające na realizację Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich.

Główni i drugorzędni interesariusze:

- ❖ **Głównymi interesariuszami** są ci, od których bezpośrednio zależy funkcjonowanie firmy, pozostając w bliskich relacjach z Międzypokoleniowymi Radami Obywatelskimi: pracownicy, klienci, dostawcy, inwestorzy itp.
- ❖ **Drugorzędni interesariusze** pozostający nieco „na uboczu”, ich relacje z Międzypokoleniowymi Radami Obywatelskimi nie są ani kluczowe, ani konieczne dla przetrwania Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich.

Interesariuszy można również podzielić na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym:





(Na obrazku) Na poziomie krajowym, Stowarzyszenia młodych, Krajowe sieci zatrudnienia młodzieży, Fundacje i usługi na rzecz promocji zatrudnienia młodzieży

3.2. Zarządzanie zatrudnieniem młodzieży

W wyniku realizacji programów dialogu z młodzieżą i włączania jej w działalność Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich, Międzypokoleniowe Rady Obywatelskie mogą:

- ❖ Podejmować lepsze decyzje biznesowe
- ❖ Bardziej efektywnie zarządzać ryzykiem
- ❖ Mają możliwość opracowania długoterminowych planów rozwoju
- ❖ Uwzględnić wartości Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich i potrzeb środowiska
- ❖ Stymulować innowacje i zmiany w międzypokoleniowych radach obywatelskich
- ❖ Weryfikować bieżące działania Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich

Pierwszym etapem zarządzania relacjami z interesariuszami w Międzypokoleniowych Radach Obywatelskich będzie przygotowanie szczegółowej mapy i bazy danych kluczowych interesariuszy. Następnie można dostosować odpowiednie kanały komunikacji dla każdej grupy:

- ❖ Pracowników
- ❖ Regularnych spotkań
- ❖ Biuletynu Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich
- ❖ Internetu
- ❖ Ankiet
- ❖ Klientów

- ❖ Badań satysfakcji klientów
- ❖ Lokalnych społeczności
- ❖ Współpracy z organizacjami pozarządowymi
- ❖ Programów partnerskie
- ❖ Komunikacji z mediami (social media)
- ❖ Współpracy z władzami centralnymi i lokalnymi
- ❖ Zaangażowaniem w działalność Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich
- ❖ Współpracy ze szkołami i placówkami edukacyjnymi

Musimy pamiętać, że facylitatorzy będą pracować i administrować Radami oraz realizować środki / działania / projekty / propozycje. Rozmówcy ustanowią powiązania między Radami, w szczególności z produktami lub rezultatami rad, a innymi strukturami, takimi jak władze lokalne, gminy, podmioty regionalne, organizacje pozarządowe i inne cywilne podmioty non-profit.

Dlatego każdy z rozmówców stworzy sieć lokalnych interesariuszy z pomocą urzędnika ds. Projektów każdego z partnerów i razem będą oni stanowić zbiorową siłę do wdrażania tych środków lub działań będących przedmiotem zainteresowania, wynikających z porozumień realizowanych przez rady.

Warsztaty, które mają być realizowane w czasie działania projektu zarówno dla młodych ludzi, jak i osób pracujących z młodzieżą, pośredników pracy i wolontariuszy z młodzieżowych organizacji pozarządowych, ekspertów ds. Zatrudnienia i innych interesariuszy, mają na celu ustalenie procedur i kierunków doskonalenia dla wdrażania Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich w zarządzaniu młodzieżą.

3.3. Poprawa zdolności do zatrudnienia

„Platforma współpracy” będzie odgrywać szczególną rolę w promowaniu Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich oraz w szkoleniu facylitatorów i partnerów. Międzypokoleniowe Rady Obywatelskie, zwiększają szanse na zatrudnienie dzięki ustanowieniu współpracy z osobami pracującymi z młodzieżą, agentami zatrudnienia, młodzieżowymi organizacjami pozarządowymi, ekspertami ds. wdrażanie Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich, zwiększanie szans młodych ludzi na zatrudnienie, ich integracji społecznej i zawodowej oraz uznawanie działań i programów wynikających z CIA w ramach rozwoju polityki zatrudnienia i integracji przez organy publiczne bodies.

Grupa osób starszych, wchodzących w skład różnych Międzypokoleniowych Rad Obywatelskich, które zapewniają wsparcie, wiedzę i porady powołanym Radom, będzie aktywnie uczestniczyć w poprawieniu zatrudnienia.

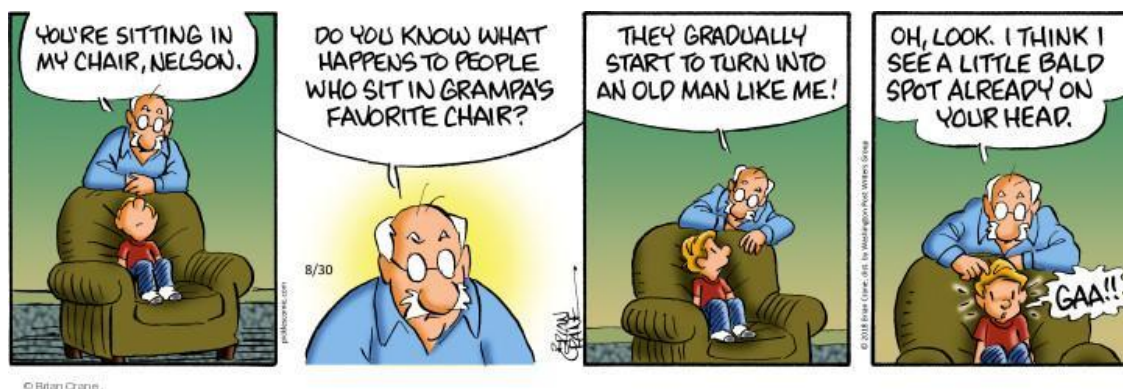


Ilustración 3 Source: [Cartonist groups](#)

(Napisy na obrazkach) **1.**Nelsonie, siedzisz na moim fotelu.**2.**Czy ty wiesz co się przydarzy osobą siedzącym na dziadka ulubionym fotelu? **3.** Stopniowo zaczynają zmieniać się w starców takich jak ja!**4.** Och, spójrz. Chyba widzę już małą łysinę na twojej głowie.

Niektóre działania, które należy podjąć w celu poprawy zdolności do zatrudnienia, to:

- ❖ Szkolenia i programy drugiej szansy
- ❖ Trening językowy
- ❖ Poradnictwo i dodatkowe wsparcie dydaktyczne, aby zachęcić młodych ludzi do kontynuowania lub wznowienia nauki
- ❖ Pomoc młodym ludziom z grup ryzyka w zdobyciu odpowiednich kwalifikacji
- ❖ Uczenie się w miejscu pracy
- ❖ Praktyki zawodowe
- ❖ Trening umiejętności cyfrowych
- ❖ Przedsiębiorczość
- ❖ Jak założyć firmę

4. Działania na rzecz zatrudnienia poprzez aktywną współpracę młodzieży i dorosłych

Możliwość zatrudnienia może być postrzegana jako to, co określa, czy specjalista nadaje się na wolne stanowisko, czy też nie. Może to być zbiór podstawowych zdolności jednostki na rynku pracy. Cechy takie jak między innymi praca zespołowa, umiejętności interpersonalne, socjalizacja są coraz bardziej cenione przez osoby rekrutujące. Jako czynniki wpływające na zdolność do zatrudnienia wyróżnia się umiejętnościami i powołaniem, sytuacją finansową, dobrostanem fizycznym i psychicznym, kompetencjami i techniką oraz umiejętnościami interpersonalnymi.



Ilustración 4 Source: [Cartoonstock](#)

(Napis pod obrazkiem) "To jest problem dzisiejszej młodzieży - brak kręgosłupa".

Poniższe tematy są doskonałymi przykładami działań na rzecz zatrudnienia w Portugalii.

4.1. Program Zatrudnienia i Wsparcia dla Kwalifikacji Osób Niepełnosprawnych i Niezdolnych

Jest to projekt wspierający zatrudnienie i kwalifikacje w dziedzinie rehabilitacji zawodowej, który integruje kilka form wsparcia dla osób niepełnosprawnych i niepełnosprawnych, które mają trudności w dostępie, utrzymaniu i awansie w zatrudnieniu. Jest promowany przez podmioty publiczne i osoby prywatne lub prawne, z zyskiem lub bez. Program obejmuje między innymi następujące działania i sposoby: wsparcie kwalifikacji, wsparcie integracji, utrzymania i reintegracji na rynku pracy oraz zatrudnienie wspomagane. Posiada również finansowanie jako dodatkowe wsparcie.

4.2. Profesjonalne prowadzenie biura

GIP - Biuro Integracji Zawodowej - to organizacja, która zapewnia wsparcie bezrobotnym młodym ludziom i dorosłym w określaniu lub rozwijaniu ich ścieżki integracji lub reintegracji na rynku pracy, w ścisłej współpracy z urzędami zatrudnienia. GIP jest promowany przez publiczne lub prywatne podmioty non-profit, takie jak prywatne instytucje solidarności społecznej, związki zawodowe i biznesowe, władze lokalne m.in. w celu kształtowania przedsiębiorczego podejścia do rynku pracy, wzmocnienia wsparcia dla bezrobotni i inne grupy znajdujące się w niekorzystnej sytuacji w określaniu lub kształtowaniu swojej ścieżki wejścia lub reintegracji na rynku pracy, a także uzupełnianiu działalności publicznych służb zatrudnienia, w logice bliskości, zapewniającej rozwój kontraktowych działań ze służbami zatrudnienia. Rozwija się jako główne działania: przechwytywanie i rozpowszechnianie ofert pracy i wsparcie w zakresie pośrednictwa pracy; wsparcie przy rekrutacji online osób poszukujących pracy; upowszechnianie działań wspierających zatrudnienie, szkolenie zawodowe i przedsiębiorczość oraz wspieranie kierowania kandydatów, a wreszcie działań wspierających aktywne poszukiwanie pracy i rozwój postawy przedsiębiorczej.

4.3. U. Porto Targi Pracy

Targi pracy promowane przez Uniwersytet w Porto, największe na szczeblu krajowym, znane jako FINDE. U przeszedł ewolucję, zmieniając nazwę i wizerunek, nazywając się teraz ZNAJDŹ SWOJĄ KARIERĘ.

W dzisiejszych czasach coraz bardziej istotna jest komunikacja online i efektywna komunikacja, na co pozwala ZNAJDŹ SWOJĄ KARIERĘ aby stworzyć bezpośredni pomost między firmami a utalentowanymi studentami Uniwersytetu w Porto. Od inżynierii po sztukę, technologię, prawo czy języki - jest kilka dziedzin, w których z dumą kształcimy kompetentnych i uznanych na całym świecie specjalistów.

Celem tego wydarzenia online jest promowanie wyjątkowego doświadczenia sieciowego i udostępnienie wszystkich niezbędnych zasobów studentom i absolwentom poszukującym możliwości integracji rynkowej i odkrywaniu różnych możliwości zawodowych, a także firmom, które chcą natychmiast rekrutować lub wzmocnić swój bank talentów. W wydarzeniu mogą wziąć udział organizacje i firmy z różnych sektorów oraz studenci i absolwenci Uniwersytetu w Porto.

Wirtualne targi to okazja do poznania i zbadania rynku pracy i karier oraz do poznania firm oraz profili zawodowych i umiejętności, które firmy najbardziej cenią lub najbardziej potrzebują w najbliższej lub przyszłości, poprzez prezentacje firm (Speed Dating Spot); poszerzyć swoją sieć kontaktów; kontakt z przedstawicielami firm, które Cię najbardziej interesują, poprzez czat; aplikować na oferty pracy i staże oraz spontanicznie składać aplikacje; mieć doświadczenie w rekrutacji online; uczestniczyć w webinarach związanych z rozwijaniem umiejętności, marketingiem osobistym i eksploracją kariery; i wyjaśnij wątpliwości dotyczące CV, rozmów kwalifikacyjnych i zarządzania karierą.

Udział jest bezpłatny zarówno dla zwiedzających / kandydatów, jak i firm / wystawców.

5. Jak wziąć udział w programie CIA

5.1. Kroki, które należy wykonać w CIA

Aby posiedzenie rady było bardzo efektywne, ważne jest, aby każdy z uczestników został w nim aktywnie zaangażowany i podejmował pewne zobowiązania, które sprawiają, że przebiegnie sprawnie.

Aby to osiągnąć, zaleca się wykonanie następujących kroków:

1. Przygotuj się do spotkania

Jednym ze sposobów na sprawny przebieg spotkania jest konsultacja tematów, które będą omawiane na spotkaniu. Wiedząc, nad którymi punktami będziemy pracować w radzie, będziemy mogli lepiej przygotować nasze ewentualne interwencje. Uczestnicy mogą nawet przynieść przygotowane informacje, jeśli chcą wnieść dodatkowy wkład do spotkania.

2. Punktualność

Aby jak najlepiej wykorzystać spotkanie, kluczem do produktywności będzie terminowość. Aby uniknąć opóźnień i konieczności zaprzestania zajmowania się niektórymi punktami z braku czasu, konieczne jest przybycie na zaplanowane terminy posiedzeń Rady, respektując tym samym porządek obrad i innych uczestników.

3. Wyłącz telefony komórkowe

Aby uniknąć niepotrzebnych przerw w prowadzeniu spotkania, lepiej wyłączyć telefony komórkowe lub pozostawić je w ciszy lub w trybie samolotowym, gdyż nieterminowe wezwanie lub powiadomienie w trakcie spotkania może oznaczać utratę koncentracji grupy. Ponadto zawsze istnieje pokusa sprawdzenia telefonu, co powoduje utratę uwagi i może być irytujące dla innych członków rady.

4. Udział

Kluczem do zebrań rady jest aktywny udział każdego z jej członków. Należy zachęcać uczestników do udziału w dyskusjach poprzez przekazywanie swoich uwag, poglądów i pomysłów. Nie powinni bać się udziału, ponieważ jest to bezpieczna przestrzeń, w której nie ma błędów; wszystkie wypowiedzi zostaną wysłuchane i mile widziane. Zachowanie otwartości umysłu jest bardzo ważne, aby pomysły płynęły w takich spotkaniach.

Podczas komunikacji z pozostałymi uczestnikami ważne jest, aby dyskurs był jasny, konkretny i uporządkowany (co nie jest sprzeczne

z pozostawieniem miejsca dla naturalności improwizacji) oraz aby ton głosu był wysoki, aby wszyscy mogli nas usłyszeć. Ponadto należy poszukiwać empatii i zachęcać do udziału pozostałych uczestników, co pomaga w utrzymaniu kontaktu wzrokowego z nimi wszystkimi. Oznacza to, że nie zawsze patrz na tych samych ludzi lub mów bezpośrednio, nie patrząc na osobę.

Używany język musi być jasny i prosty, aby każdy mógł go zrozumieć. Ponadto bardzo przydatne jest właściwe jej wykorzystanie, wyraźnie odróżniające przedstawienie konkretnych faktów od opinii czy emocji, które można wyrazić podczas spotkania.

Wreszcie, kiedy już się uwolnimy, ważne jest, aby nie zmonopolizować czasu spotkania i mieć świadomość, że inni uczestnicy będą chcieli mieć swój czas na uczestnictwo. Idealnie, interwencje nie powinny przekraczać 10 minut. Ponadto ważne jest, aby interwencje koncentrowały się na tematach znajdujących się w porządku obrad i nie rozwiązywały innych kwestii, które mogą odciągać czas od celów spotkania.

5. Aktywne słuchanie

Podczas spotkania ważne jest, aby skupić się na osobie, z którą się rozmawia, i postarać się zrozumieć i odebrać przekaz. Ważne jest, aby patrzeć w oczy osoby do której mówisz, i uwzględniać oznaki, na które zwracasz uwagę, takie jak kiwanie głową lub utrzymywanie zainteresowania. Oczywiście podczas rozmowy z jednym z uczestników należy unikać poruszania innych kwestii, takich jak równoległe rozmowy lub gubienie wątku przemówienia.



Image 5 Source. Bulbapp.com

(Napisy na obrazkach) 1. Więc co myślisz? Jaką to robi różnicę? I tak nigdy nie słuchasz... 2. Próbowałam rozmawiać. Próbując rozmawiać, musisz też słuchać! 3. A ty tak robisz?

Bardzo ważne jest również, aby nie przeszkadzać mówcy, szanując jego czas wystąpienia. Innym sposobem pokazania uwagi, jaką poświęcamy, jest

zadawanie pytań osobie, która mówi na temat, o którym mówisz, lub krótkie podsumowanie interwencji wśród wszystkich po zakończeniu prezentacji.

6. Utrzymuj pozytywną atmosferę

Atmosfera spotkania budowana jest między wszystkimi i pewne jest, że niektóre poglądy wyrażane podczas narady będą się ze sobą zderzać. Ważne jest, aby nie skupiać się na rozbieżnościach, ale na tym, co można wyciągnąć z każdego punktu widzenia, aby wzbogacić cel. Uśmiech, życzliwość i empatia to narzędzia, które muszą być obecne przez cały czas.

7. Weź udział we wnioskach

Wspólne wyciąganie dobrych wniosków jest bardzo ważne, jeśli posiedzenie Rady ma być jak najbardziej produktywnie. Aby to zrobić, każdy uczestnik powinien być zachęcany do podzielenia się tym, jak czuje, że spotkanie minęło, jeśli uważa, że jakaś kwestia pozostała w toku lub coś, co bezpośrednio na niego wpłynęło i chce się nim podzielić.

Poniższy film przedstawia kroki, aby zorganizować efektywne spotkanie (możesz aktywować napisy we własnym języku):



How to organize an effective meeting?

Video 1 Source: [Youtube](#)

[This link](#) ten link przenosi Cię do małej interaktywnej gry o tym, jak postępować lub czego nie należy wykonywać na spotkaniu.

(Napis pod obrazkiem) Jak zorganizować efektywne spotkanie?

5.2. Techniki dynamizacji dla CIA

Podczas posiedzeń rady międzypokoleniowej należy zachęcać do udziału całej grupy, aby każdy mógł wносить swoje opinie, punkty widzenia i oceny, a tym samym owoce spotkań były różnorodne, inkluzywne i kompletne.

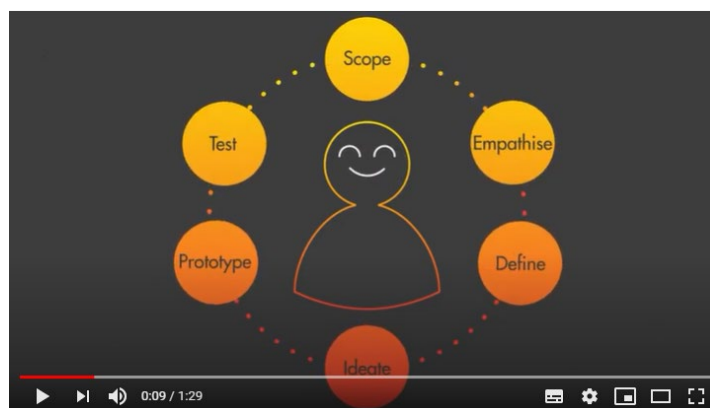
W tym celu można zastosować różne techniki dynamizacji, zawsze wychodząc z następujących podstawowych przesłanek:

- ❖ Przed użyciem danej techniki konieczne jest wyjaśnienie jej działania w taki sposób, aby wszyscy uczestnicy ją zrozumieli.
- ❖ Zawsze należy utrzymywać przyjazną atmosferę i swobodną atmosferę.
- ❖ Musimy aktywnie uczestniczyć i zachęcać innych kolegów do udziału, utrwalając poczucie zjednoczonej grupy.
- ❖ W żadnych okolicznościach nie trzeba wymuszać interakcji.
- ❖ Można zażądać wszelkich niezbędnych wyjaśnień dotyczących działania każdej techniki, dopóki nie będą one całkowicie jasne dla wszystkich.

5.2.1. Kreatywne myślenie

Kiedy zbiera się grupa różnych ludzi, jak w przypadku Międzypokoleniowych Rad, mnożą się możliwości twórcze. Dlatego ważne jest, aby wszystkie twórcze myśli, które mogą pojawić się na spotkaniach, wyszły na jaw.

Tutaj możesz obejrzeć film przedstawiający studium projektowania kreatywnego myślenia (możesz aktywować napisy w swoim własnym języku):



Video 2 Source: [Youtube](#)

Pierwszą rzeczą do zrobienia jest jasne określenie celu, od którego kreatywne myślenie ma się zacząć realizować. Kiedy już zostanie zidentyfikowany, każdy z was będzie mógł zacząć myśleć o swoich własnych obawach związanych z danym problemem i tym, jak wpływa on na wasze prawdziwe życie, aby osiągnąć grupowe zaangażowanie w cel, który ma zostać osiągnięty.

Atmosfera musi być jak najbardziej otwarta i odprężająca, stwarzając miejsce na śmiech, humor i zabawę. Nikt nie powinien bać się wyrażać swoich myśli, ponieważ w żadnych okolicznościach nie zostanie osądzony.

Każdy będzie miał pełną swobodę wyrażania swoich poglądów, mając pewność, że w żaden sposób nie mogą się mylić.

W końcu jedyną podstawową zasadą wdrażania kreatywnego myślenia jest właśnie łamanie reguł. Logika i spójność są odkładane na bok, a proces może być chaotyczny lub nawet wydawać się chaotyczny w pewnych momentach. Można przeprowadzić gry lub wyzwania, które zachęcają do myślenia lateralnego.

Wszystkie interwencje są ważne, ale tak samo jak utrata strachu przed możliwą ciszą, która może się zdarzyć podczas procesu twórczego myślenia. Chwile introspekcji są bardzo pozytywne w kreatywnych ćwiczeniach i nie powinieneś odczuwać napięcia, aby na nie pozwolić.

Tempo będzie szybkie i będzie miejsce na interwencje wszystkich, przeskakiwanie od jednej do drugiej i łączenie się między nimi, tak aby każda perspektywa się sumowała.

Na koniec wszyscy uczestnicy wyciągną wnioski, biorąc pod uwagę wszystkie kreatywne pomysły, które zostały wysunięte podczas ćwiczenia kreatywnego myślenia podczas spotkania.

5.2.2. Burza mózgów

Burza mózgów to fantastyczna technika umożliwiająca przepływ różnych pomysłów w grupie w celu znalezienia najbardziej odpowiedniego do rozwiązania problemu lub osiągnięcia celu.

Aby zastosować poprawnie technikę burzy mózgów, atmosfera musi być bardzo dobra, zrelaksowana i wygodna. Nawet małe rozgrzewki można rozegrać przed rozpoczęciem przełamywania lodów. Każdy powinien czuć się swobodnie w przestrzeni, móc wstawać i chodzić, poruszać się, zmieniać miejsca, jeśli chce się czuć jak najbardziej komfortowo.

Zanim zaczniemy, musimy wyznaczyć cel, dla którego będą pojawiały się pomysły, które przedstawi każdy z uczestników.

Ponadto będzie miejsce, w którym wypisywane będą pomysły, czy to tablica, plakat czy urządzenie komputerowe, tak aby były widoczne dla wszystkich.

Mając ustalony limit czasowy, każdy uczestnik może przedstawić swoje pomysły w miarę ich pojawiania się.

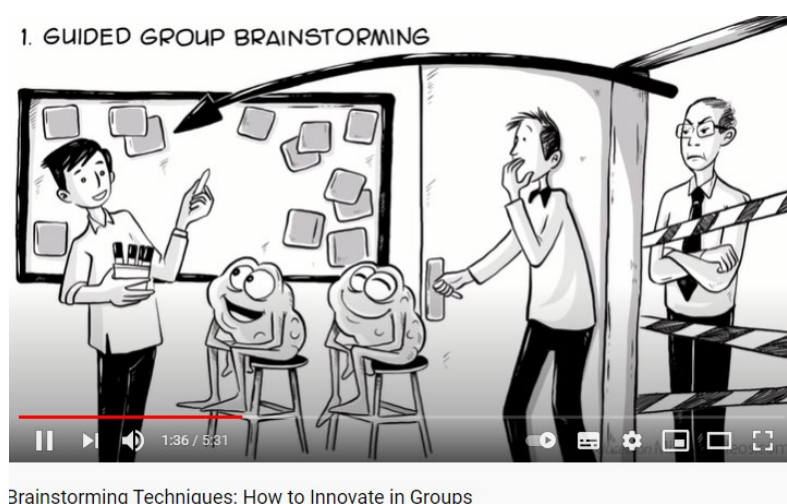
Nie ma potrzeby podążania za kolejnością ani zmianą i ważne jest, aby żaden pomysł nie był wykluczany ani krytykowany. Czasami mniej

przemyślany pomysł wydobywa klucz do rozwiązania naszego celu. Musimy jednak zawsze starać się nie oddalać zbyt od głównej kwestii. Ważne jest, aby nie stosować żadnej cenzury, aby pomysły płynęły bez przeszkód. Nawet pomysły, które na początku mogą wydawać się ekstrawaganckie, ale z pewnością przynoszą coś wartościowego, muszą być dozwolone.

Idealną rzeczą do utrzymania szybkiego i motywującego rytmu jest to, że każdy pomysł jest sformułowany w krótkich frazach, nawet jeśli jest wyrażony bez powodu.

Po osiągnięciu limitu czasowego grupa czyta wszystkie zebrane na wybranym nośniku i wybiera spośród wszystkich faworytów. Nie ma potrzeby zostawać tylko z jednym z nich. W rzeczywistości idealnym rozwiązaniem jest połączenie kilku w celu osiągnięcia pożądanego rezultatu.

Obejrzyj poniższy film, który pomoże Ci zrozumieć techniki burzy mózgów (możesz aktywować napisy w swoim własnym języku):



Video 3 Source: [Youtube](#)

Technika Burza mózgów: Jak wprowadzać innowacje w grupach

5.2.3. Odgrywanie ról

W technice Odgrywanie ról (Role Play) uczestnicy spotkania zachowują się tak, jakby na scenie przyjmowali rolę, ale bez ograniczeń wcześniej ustalonego scenariusza lub argumentu.

Celem tej techniki jest przedstawienie wybranej grupy lub sytuacji społecznej z ustalonym z góry punktem odniesienia.

Dzięki tego typu narzędziom zwiększa się kreatywność uczestników i osiąga się większą swobodę w grupie.

Aby to zrealizować, pierwszą rzeczą do zrobienia jest wybranie ludzi, którzy ożywią odgrywanie ról. Można to robić w parach, w grupach lub gdy tylko dwie lub trzy osoby wchodzi na scenę, podczas gdy inni patrzą.

Koordynator udzieli następnie dokładnych instrukcji dotyczących sytuacji, która ma być reprezentowana; nakreśli sytuację, wyjaśnij, jak będą się zachowywać reprezentowane postacie, gdzie się znajdują, kontekst akcji. Można nawet użyć obiektów, takich jak dekoracje czy rekwizyty.

Następnie uczestnicy powinni mieć czas na internalizację i przygotowanie swojej roli, zadawanie pytań na temat występu, który zamierzają wykonać itp.

Po rozpoczęciu spektaklu dynamika nie może zostać przerwana, aby mogła swobodnie przepływać między aktorami. Stanowisko bronione podczas występu musi zawsze wynikać z przypisanej roli, chociaż zawsze konieczne będzie wykorzystanie improwizacji i zabawy.

Na koniec ćwiczenia pozostali uczestnicy spotkania mogą przedyskutować, jak widzieli przedstawienie, wyciągnięte wnioski oraz główne cechy postaci, które zostały przedstawione i jak rozwinęli przedstawioną im sytuację. .

To ćwiczenie jest idealne do relatywizacji zakorzenionych przekonań, które pokazują określone role, a także do wczucia się w nie, łatwo stawiając się sobie nawzajem i doświadczając realności sytuacji z różnych punktów widzenia.

Obejrzyj poniższy film, który wyjaśnia 5 sposobów korzystania z odgrywania ról w e-learningu (możesz aktywować napisy w swoim własnym języku):



5 Ways to use Role-Playing in eLearning

Video 4 source: [youtube](#)

5.2.4. Grupy nominalne

Ta technika grupowa jest wykorzystywana do generowania pomysłów i analizy problemów, ale zgodnie z bardziej ustrukturyzowaną metodologią niż poprzednio wyjaśniono, co pozwala na wyciągnięcie dużej liczby uzasadnionych wniosków.

Promuje konsensus, biorąc pod uwagę wszystkie opcje grupy, w tym mniejszościowe, i nada priorytet tym, które są najbardziej interesujące.

Jest to idealna technika na te czasy, kiedy potrzebny lub preferowany jest bardziej zorganizowany styl podejmowania decyzji, który jest przydatny, aby nawet ci, którym trudniej było uczestniczyć, mogli to zrobić bez problemów.

Na początku tej techniki zadanie zostanie określone przez jasne i bezpośrednie pytanie, które zostanie napisane dla wszystkich. Można zadawać niezbędne pytania i prosić o odpowiednie wyjaśnienia, aż wszyscy uczestnicy doskonale zrozumieją znaczenie pytania.

Następnie każdy uczestnik generuje pomysły indywidualnie i po cichu, zapisując je na kartach (jeden pomysł na kartę) przez ograniczony czas wystarczający na wykonanie ćwiczenia introspekcji i refleksji.

Gdy wszystkie karty będą gotowe, koordynator zapisze każdy z pomysłów na tablicy lub innym widocznym dla wszystkich urządzeniu. Każdy uczestnik może poprosić o czas na szersze wyjaśnienie swojego pomysłu oraz zadawanie pytań i wyjaśnień na jego temat.

Po wyjaśnieniu i obejrzeniu przez wszystkich, każdemu pomysłowi zostanie przypisana punktacja, z priorytetem dla tych, które uzyskały więcej głosów w ich liczeniu.

Mając wybrane pomysły na stole, grupa może przystąpić do ich rozwijania.

Poniższy film wyjaśnia znaczenie grup nominalnych (możesz aktywować napisy w swoim własnym języku):



What is NOMINAL GROUP TECHNIQUE? What does NOMINAL GROUP TECHNIQUE mean?

Video 5 Source: [Youtube](#)

(Napis pod obrazkiem) Co to jest TECHNIKA GRUPY NOMINALNEJ? Co to znaczy TECHNIKA GRUPY NOMINALNEJ?

Referencje

Câmara Municipal de Valongo. 2021. *Câmara Municipal de Valongo*. [online] Retrieved from: <<https://www.cm-valongo.pt/>> [Accessed 22 February 2021].

Camero Rivero, Santiago (2018): "*De la brecha a la huella generacional*". The Conversation. Retrieved from: <https://theconversation.com/de-la-brecha-a-la-huella-generacio-nal-106953>

Camero Rivero, Santiago & Díaz Galván, Deborah (2019): *Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Caso de estudio de la Universidad de Mayores de Extremadura*. Retrieved from: <https://ojs.uv.es/index.php/RASE/article/view/13227>

ECC (2007). *Join Report on Social Inclusion and Social Protection*. Countries Profiles. Brussels: European Communities Council

Gródek-Szostak, Zofia; Kajrunajtys, Danuta; Ochoa Siguencia, Luis; Szelağ-Sikora, Anna. (2019). SHAPING ENTREPRENEURIAL SKILLS THAT INCREASE PROFESSIONAL ACTIVATION OF WOMEN IN RURAL AREAS. 4673-4677. 10.21125/iceri.2019.1151.

Gródek-Szostak, Zofia; Kajrunajtys, Danuta; Ochoa Siguencia, Luis; Kopiec, Agnieszka. (2019). THE INTER-ORGANIZATIONAL NETWORK MANAGEMENT MODEL AND THE DIFFUSION OF INFORMATION. SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. 6. 178. 10.17770/sie2019vol6.3683.

Gródek-Szostak, Zofia; Ochoa Siguencia, Luis; Szelağ-Sikora, Anna; Sikora, Jakub. (2020). KNOWLEDGE MANAGEMENT AND ICT COMPETENCIES. CASE STUDY OF SOCIAL INCLUSION OF ADULTS IN A DIGITAL ENVIRONMENT. 7946-7950. 10.21125/iceri.2020.1762.

Marzano, Gilberto & Ochoa Siguencia, Luis. (2018). LEARNING FROM THE KNOWLEDGE AND EXPERTISE OF OTHERS. SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. 5. 137. 10.17770/sie2018vol1.3083.

Ochoa Siguencia, Luis. (2018). CONTEMPORARY INFORMATION TECHNOLOGIES IN BUSINESS MANAGEMENT.

Ochoa Siguencia, Luis; Halemba, Piotr; Herman, Damian; Gródek-Szostak, Zofia. (2019). PERSONAL EXPERIENCE AND THE CONSTRUCTION

OF KNOWLEDGE: THE CASE OF UNDERGRADUATE TOURISM MANAGEMENT STUDENTS. 10.21125/edulearn.2019.1486.

Ochoa Siguencia, Luis & Marzano, Gilberto & Kaczmarczyk, Patrycja. (2017). Online work-space-shared management to support collaborative learning.

Olhar, V., 2021. *São 40 os projectos candidatos ao Orçamento Participativo Jovem de Valongo | Verdadeiro Olhar*. [online] Verdadeiro Olhar. Retrieved from: <<https://verdadeiroolhar.pt/2020/10/07/sao-40-os-projectos-candidatos-ao-orcamento-participativo-jovem-valongo/>>

OMS (2002). *Envejecimiento activo, un marco político*. Madrid: Organización Mundial de la Salud

OPJovemPortugal, E., 2021. *OPJP - Orçamento Participativo Jovem (OP Jovem)*. [online] OPJP - Orçamento Participativo Jovem (OP Jovem). Retrieved from: <<https://opjovem.gov.pt/>>

Sánchez-García, Javier; Ochoa Siguencia, Luis; Gródek-Szostak, Zofia; Ochoa-Daderska, Renata; Kopiec, Agnieszka; Szelağ-Sikora, Anna; Velinov, Eng. Emil; Sikora, Jakub; Niemiec, Marcin; Akarcay, Yeliz. (2020). Adult Social Inclusion in a Digital Environment: DIGITAL NEEDS FOR SOCIAL SERVICES. 10.5281/zenodo.3944800.

Sánchez Martínez, Mariano (2011). *"Relaciones intergeneracionales" en IMSERSO: Libro Blanco del envejecimiento activo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

Wiremaze.com. 2021. *Orçamento Participativo Jovem de Valongo é referência de boas práticas num estudo internacional*. [online] Available at: <<https://www.wiremaze.com/noticia/orcamento-participativo-jovem-de-valongo-e-referencia-de-boas-praticas-num-estudo-internacional>>

Annex 1

Jak aktywować napisy YouTube we własnym języku

[YouTube](#) może wyświetlać napisy - znane również jako podpisy kodowane - w filmach przesłanych na platformę, aby zapewnić pomocny tekst wraz z dźwiękiem.

Napisy mogą być generowane automatycznie lub dostarczane przez użytkownika, który przesłał film, a włączanie i wyłączanie napisów to szybki i łatwy proces podczas oglądania filmu.

Oto, jak włączyć te napisy w [YouTube](#), niezależnie od tego, czy korzystasz z komputera, czy aplikacji mobilnej.

Jak włączyć napisy na [YouTube](#) w przeglądarce internetowej

1. Możesz włączyć napisy, klikając ikonę CC u dołu filmu z [YouTube](#). Po włączeniu napisów pod ikoną pojawi się czerwona linia.
2. Możesz także dostosować ustawienia napisów, klikając ikonę koła zębatego. Jeśli dostępne są napisy do filmu, wybór wygenerowanych napisów i innych formatów będzie dostępny [tutaj](#).

Jak włączyć napisy na [YouTube](#) w aplikacji mobilnej

Możesz również włączyć napisy w [YouTube](#) podczas oglądania filmów na iPhone lub Androidzie w aplikacji mobilnej.

Włączenie napisów na obu urządzeniach jest szybkie i łatwe. Możesz włączać i wyłączać to ustawienie w zaledwie kilku krokach. Oto jak:

- Dotknij menu z trzema kropkami w prawym górnym rogu.
- Kliknij ikonę CC lub Napisy w menu.
- Wybierz preferowany typ napisów.