



SENEXIA

Senioreiden työllisyyden ja itsenäisen ammatinharjoittamisen edistäminen

2021-1-FR01-KA220-ADU-000027099

SENEXIA-OPETUSSUUNNITELMA Tietoa opettajille, kouluttajille ja ohjaajille (lähiopetus)



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

Euroopan komissio ei ole vastuussa tämän julkaisun sisällöstä

SENEXIA - Senioreiden työllisyyden ja itsenäisen ammatinharjoittamisen edistäminen.
2021-1-FR01-KA220-ADU-000027099

SENEXIA-opetussuunnitelmä - Tietoa opettajille, kouluttajille ja ohjaajille
(lähiopetus).

© SENEXIA-kumppanit
OER - CC-BY-NC



Tervetuloa tutustumaan SENEXIA-opetussuunnitelmaan!

Hyvä kouluttaja, ohjaaja, opettaja, sosiaalityöntekijä ja kiinnostunut osallistuja,

SENEXIA-koulutusohjelma kehitettiin Euroopan unionin Erasmus+-ohjelman tuella.

SENEXIA-koulutusohjelman päätavoitteena on parantaa ikääntyneiden kansalaisten digitaalisia taitoja ja tietoja yrittäjyyden tukemiseksi. Seniorit haluavat usein pysyä aktiivisina ja jakaa työelämässä hankkimansa tiedot ja taidot aloittaakseen uutta sosiaalista, kaupallista tai kulttuuritoimintaa. Aloittaminen edellyttää usein hyviä digitaitoja.

Kuudesta EU:n jäsenvaltiosta tulevilla SENEXIA-hankkeen kumppaneilla on pitkä tausta sosiaalipalvelujen tarjoamisessa ja ikääntyneille suunnatussa koulutuksessa Euroopassa. Keskeinen havainto on, että monet ikääntyneet kansalaiset kokevat usein, etteivät heidän digitaitonsa ehkä riitä aloittamaan uutta uraa, kuten pientä verkkokauppaa, pienyrittäjyyttä tai muuta digitaalisiin sovelluksiin perustuvaa toimintaa.

SENEXIA-hankkeen keskeisenä tavoitteena on vahvistaa ja parantaa senioreiden digitaalisia valmiuksia, jotta voidaan edistää innovatiivista senioriyrittäjyyttä ja/tai itsenäistä ammatinharjoittamista Euroopassa, tukea uusia yrittäjiä uusien henkilökohtaisten taitojen kehittämisessä.

Tämä opetussuunnitelma on tarkoitettu kouluttajille, ohjaajille, opettajille ja sosiaalityöntekijöille, jotka ohjaavat ikääntyneitä heidän oppimis- ja koulutusprosessissaan.

Opetussuunnitelma sisältää SENEXIA-koulutusohjelman pääkohdat. Koulutusohjelma koostuu verkossa tapahtuvasta itseopiskelukurssista ja lähiopetuksesta.

Toivomme, että nautit SENEXIA-oppimismoduuleista ja että ne auttavat sinua ja osallistujia hankkimaan uusia taitoja.

Ystävällisin terveisin

SENEXIA hankkeen kumppanit



Sisällys

Tervetuloa tutustumaan SENEXIA-opetussuunnitelmaan!.....	3
Perustiedot SENEXIA-koulutusohjelmasta.....	5
SENEXIA-moduulit.....	10
Moduuli 1 Digilukutaito.....	11
Moduuli 1 - Kuvaus.....	12
Moduuli 1 - Oppituntisuunnitelma.....	13
Moduulissa 1 hankittu osaaminen.....	19
Moduuli 2 Digitaalinen oppiminen ja koulutus.....	21
Moduuli 2 - Kuvaus.....	22
Moduuli 2 - Oppituntisuunnitelma.....	23
Moduulissa 2 hankittu osaaminen.....	24
Moduuli 3 Digitaaliset työkalut liiketoiminnassa.....	26
Moduuli 3 - Kuvaus.....	27
Moduuli 3 - Oppituntisuunnitelma.....	28
Moduulissa 3 hankittu osaaminen.....	31
Moduuli 4 Digitaalinen markkinointi ja viestintä.....	33
Moduuli 4 - Kuvaus.....	34
Moduuli 4 - Oppituntisuunnitelma.....	35
Moduulissa 4 hankittu osaaminen.....	39
Moduuli 5 Verkkoliiketoiminnan luominen.....	40
Moduuli 5 - Kuvaus.....	41
Moduuli 5 - Oppituntisuunnitelma.....	42
Moduulissa 5 hankittu osaaminen.....	46
Moduuli 6 Verkkoliiketoiminnan johtaminen.....	47
Moduuli 6 - Kuvaus.....	48
Moduuli 6 - Oppituntisuunnitelma.....	49
Moduuli 6 - Johdanto (30 min).....	49
Moduulissa 6 hankittu osaaminen.....	53
Liitteet.....	54
Liite 1 Jäänmurtaja.....	54
Liite 2 Harjoitus.....	56
Liite 3 Stressinhallintatekniikka.....	59



Perustiedot SENEXIA-koulutusohjelmasta

EU:n väestö ikääntyy nopeasti. Monilla aloilla ammattitaitoisen työvoiman saannin turvaaminen on siksi suuri haaste yrityksille. Työmarkkinoilta lähivuosina poistuvien työntekijöiden määrä on huomattavasti suurempi kuin uusien työntekijöiden määrä.

On runsaasti näyttöä siitä, että yli 50-vuotiaat, jotka jatkavat työssä, pysyvät sosiaalisesti aktiivisina ja terveinä. Lisäksi yli 50-vuotiailla on paljon kokemusta ja tietotaitoa, ja he voivat edistää työnantajiansa menestystä.

Yli 50-vuotiaita kannustetaan laajentamaan toimintaansa, mutta samaan aikaan he ovat joutuneet kokemaan haasteita työpaikan saamisessa tai säilyttämisessä. He ovat alttiimpia pitkäaikaistyöttömyydelle, ja 60-64-vuotiaiden osallistuminen talouskehitykseen voisi olla suurempi.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yli 65-vuotiaat tai eläkkeellä olevat ovat valmiita työskentelemään tai olemaan osa-aikaisia mentoreita ja voisivat osaltaan lisätä ammattitaitoisen työvoiman tarjontaa .

Yrittäjyys tutkimusten mukaan ikääntyneiden itsensä työllistäminen lisää heidän itsetuntoaan ja motivoi heitä ottamaan vastaan uusia tehtäviä ja suoriutumaan niistä hyvin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että ikääntyneiden kouluttamisesta on monia etuja yrittäjyyden edistämiseksi.

Kohderyhmät

SENEXIA-koulutusohjelmalla on kaksi pääkohderyhmää:

- 1) Seniorit, jotka haluavat parantaa digitaalisia taitojaan
- 2) Seniorit, jotka haluavat hankkia yrittäjyystaitoja ja -valmiuksia oman (verkko)yrityksen perustamista varten.



Oppimistavoitteet

SENEXIA-koulutusohjelman tavoitteet ovat:

- vahvistaa ja parantaa senioreiden digitaalista valmistautumista innovatiivisen senioriyrittäjyyden ja/tai itsenäisen ammatinharjoittamisen edistämiseksi Euroopassa,
- tukea uusia yrittäjiä heidän valmistautuessaan digitaaliseen toimintaan ja tukea heitä henkilökohtaisten taitojen kehittämisessä
- edistää innovatiivisia digitaalisia oppimisympäristöjä senioreille, jotta he voivat jatkuvasti ja kestävästi kehittää digitaalisia ja yrittäjätaitojaan,
- lisätä senioreiden yrittäjähenkeä ja digitaalisia taitoja
- SENEXIA-koulutusohjelmassa keskitytään yrittäjyyteen ja digitaalisiin taitoihin, jotka on hankittava eurooppalaisten standardien (Digcomp, Entcomp, AEFA) mukaisesti senioreiden tarpeiden mukaisesti, jotta voidaan kehittää digityökaluja, joita tarvitaan liiketoiminnassa, digioppimisessa ja koulutuksessa, digimarkkinoinnissa, verkkoyritysten luomisessa ja vetämisessä.
- tarjota ohjeita, mitä valmiuksia digiliiketoiminnassa ikääntyneet tarvitsevat

SENEXIA-koulutusohjelma

Koulutusohjelmaan sisältyy **48 tunnin koulutus, joka** koostuu seuraavista osista:

- **24 tuntia itseohjautuvaa verkko-opiskelua, jotka** ovat saatavilla SENEXIAN verkko-oppimisalustalla.
- **24 tuntia henkilökohtaista opetusta, jossa** keskitytään taitojen kehittämiseen ja autetaan senioreita kehittämään yrittäjyystaitojaan tämän oppaan pohjalta opettajille, kouluttajille ja ohjaajille.

24 tuntia kestävässä kasvokkain tapahtuvassa koulutuksessa on valmennuksellisia elementtejä, joilla tuetaan itseohjautuvaa oppimista. Lähiopetusmateriaali sisältää



videomateriaalia, infografiikkaa, ryhmäharjoituksia, linkkejä oheismateriaaliin ja täydentävää opiskelumateriaalia.

SENEXIAN perusajatuksena on, että osallistujat aloittavat yksilöllisen itseohjautuvan verkko-opiskelun. Tässä vaiheessa on mahdollista toteuttaa kaksi skenaariota:

- Skenaario 1: SENEXIA-koulutusohjelma koostuu moduuleista. Pyydä osallistujia suorittamaan kaikki moduulit verkossa. Kutsu osallistujat verkko-oppimisen jälkeen luokkahuonetapaamiseen, jossa kaikista moduuleista keskustellaan ja ne käsitellään uudelleen.
- Skenaario 2: Pyydä osallistujia suorittamaan jokainen verkkomoduuli loppuun. Kun he ovat suorittaneet moduulin verkossa itseohjautuvassa yksilöllisessä oppimisessa, pyydä heitä tapaamaan lähiopetuksessa ja käsittelemään suoritettu moduuli uudelleen tukesi ja ohjauksesi avulla. Tässä skenaariossa luokkahuonetapaamisia järjestetään vähintään kuusi, koska SENEXIA-moduuleja on kuusi.

Päätös siitä, mikä skenaario valitaan, riippuu siitä, kuinka paljon aikaa osallistujat voivat käyttää luokkahuonetapaamisiin ja kuinka paljon he tarvitsevat jatkokeskusteluja ja didaktista ohjausta yksilöllisten verkko-oppimisinterventioiden jälkeen. SENEXIA-hankkeen aikana kerättyjen kokemusten perusteella skenaario 2 osoittautui tehokkaammaksi ja johti osallistujien suurempaan tyytyväisyyteen. Skenaario 2 vaatii kuitenkin huomattavasti enemmän aikaa kuin skenaario 1.

Huomaa, että lähiopetuksessa pidettävät oppitunnit on suunniteltu rakentamaan verkko-oppimisjaksolla hankitun uuden tiedon varaan. Muistakaa, että verkko-opintojakso tarjosi osallistujille laajan pääsyn teoreettiseen tietoon, kun taas lähiopetuksessa tapahtuvassa koulutuksessa on kyse tämän tiedon soveltamisesta käytäntöön, esteiden hallinnasta, ohjauksen saamisesta kouluttajalta/opettajalta/tutorilta ja parhaista käytännöistä keskustelemisesta muiden osallistujien kanssa.

SENEXIA-koulutusmoduulit

SENEXIA-koulutusohjelma koostuu kuudesta moduulista:

- Moduuli 1: Digilukutaito (Anmiron kehittämä).
- Moduuli 2: Digitaalinen oppiminen ja koulutus (ANKAn kehittämä).
- Moduuli 3: Digitaaliset työkalut liiketoiminnassa (GSVO95:n kehittämä).
- Moduuli 4: Digitaalinen markkinointiviestintä (ZNANIE:n kehittämä)
- Moduuli 5: Verkkoliiketoiminnan luominen (INTEGRAn kehittämä).
- Moduuli 6: Verkkoliiketoiminnan johtaminen (Rural Hubin kehittämä).

Kukin moduuli kestää kahdeksan tuntia. Koko SENEXIA-koulutusohjelman kokonaiskesto on 48 tuntia.

Kuten edellä on kuvattu, 48 tunnista 24 tuntia suoritetaan verkossa (teoriaosuus) ja 24 tuntia 48 tunnista henkilökohtaisesti (käytännön osuus). Tämä tarkoittaa, että kukin moduuli koostuu 4 tunnista itseohjautuvaa verkko-opiskelua ja 4 tunnista lähiopetuksessa tapahtuvaa opiskelua ohjaajan kanssa. Verkkokoulutus toteutetaan PowerPoint-oppimisympäristössä SENEXIA-alustalla olevan oppimistiedoston pohjalta. Luokkahuonekoulutus toteutetaan tämän tekstipohjaisen käsikirjan pohjalta.

SENEXIA-verkko-oppimialusta

Moduulien digitaalinen verkkoversio löytyy SENEXIAN verkko-oppimialustalta: senexia.eu/en.

SENEXIA-infografiikka

SENEXIAN infografiikat ovat innovatiivinen elementti, joka tarjoaa lisäarvoa oppimiskokemukseen, ja ne ovat ihanteellisia, kun halutaan tavoittaa osallistujat ja pitää heidät motivoituneina.

Infograafiset resurssit ovat interaktiivisia ja sisältävät esimerkiksi videoita, tietokilpailuja, WebQuest-verkkokysymyksiä ja digitaalisia pakopelejä. Ne edellyttävät digitaalisia taitoja, koska ne ovat saatavilla verkkoalustan kautta. Kouluttajana tai





ohjaajana autat osallistujia käyttämään näitä verkkomateriaaleja. Näin vanhemmat osallistujasi soveltavat automaattisesti digitaalisia taitojaan ja tietojään, kokevat, että ne toimivat, ja pysyvät positiivisesti motivoituneina.

SENEXIAN videot seniorityöntekijöistä, -työnantajista ja senioriyrittäjistä

Motivaation lisävälineenä SENEXIA-kumppanit tuottivat lyhyitä videoita. Videot ovat haastatteluita, joissa haastateltavana on senioriyrittäjiä, -työnantajia ja -työntekijöitä. Nämä videot voivat toimia esimerkkeinä hyvistä käytännöistä, roolimalleina tai niitä voidaan käyttää yksinkertaisesti inspiroivina ja tietoa lisäävinä lyhyinä tarinoina. Näiden videoiden avulla voit myös käynnistää alueesi suurelle yleisölle suunnatun tiedotuskampanjan, jolla voidaan osaltaan torjua stereotypioita ja ikääntyvän yhteiskunnan ongelmia.

SENEXIA-kielet

Koulutusohjelma on saatavilla bulgarian, englannin, suomen, ranskan, saksan ja kreikan kielillä.

Pääsy SENEXIAN resursseihin

Kaikki SENEXIA-oppimateriaalit ovat saatavilla SENEXIAN verkkosivustolla kaikilla kumppanikielillä: <http://senexia.eu/en/>.



SENEXIA-moduulit

Seuraavassa on lisätietoja kuudesta SENEXIA-moduulista. Annamme kustakin moduulista joitakin perustietoja, oppituntisuunnitelman ja luettelon oppimistuloksista ja taidoista, joita osallistujat saavat.

Huomaa, että oppituntisuunnitelma on suositus. Voit muuttaa, muokata ja mukauttaa suunnitelmaa yksittäisten osallistujien tarpeiden mukaan.



Moduuli 1 Digilukutaito



Moduuli 1 - Kuvaus

	Kuvaus
Kuvaus koko moduulin (verkko- ja lähiopetus) sisällöstä opettajalle / ohjaajalle JA osallistujalle.	Tässä moduulissa opettaja / tutor antaa tietoa senioreille suunnatusta digilukutaidosta.
Lyhytkuvaus oppimissisällöstä ja käytännön kokemuksista lähiopetuksesta.	<p>Perustiedot digitaalisen lukutaidon käsitteestä</p> <p>Tietoja siitä, miten digitaalisia välineitä käytetään tiedon, sisällön ja resurssien jakamiseen.</p> <p>Käytännön tietämys siitä, miten löytää, valita, käyttää ja yhdistää digitaalista tietoa eri lähteistä.</p> <p>Teoreettinen tietämys siitä, miten verkko-oppimisyhteisöihin voi osallistua tehokkaasti ja turvallisesti.</p>
Moduulin kokonaiskesto	8 tuntia - 4 tuntia verkossa - 4 tuntia lähiopetuksessa
Suosittelava paikka lähiopetukselle (missä moduuli järjestetään).	kerho, kirjasto tai seurakuntakeskus jne., sisällä, ulkona tapaustutkimusten, harjoitusten jne. mukaan.
Tarvittavat tekniset laitteet	Internet-yhteys, projektori jne., videolaitteet, kaiuttimet.
Muut tarvittavat materiaalit	fläppitaulu, pistetaulu, tussit, paperi, julisteet, kamerat jne.
Liikkuvuusvaatimukset	Ei ole
Moduulin sosiaaliset näkökohdat	On hyvä olla tarjolla juomia (vettä, teetä, kahvia, mehuja) ja välipaloja taukoja varten.
Lukumateriaali	S.P. Manchanda, Digital Literacy for Senior Citizens, Pendow Press , 2021.
Moduuliin liittyvät materiaalit	PPT-esitys Senexian moduulista 1 Interaktiivinen infograafi 1
Muodot, joissa moduuli on saatavilla	<ul style="list-style-type: none"> - printtimateriaali - verkkoversio (SENEXIAN verkkosivusto) - verkkoversio (anmiro.net/publications)
Moduulin kieliversiot	SENEXIAN kumppanikielet

Moduuli 1 - Oppituntisuunnitelma

Osallistujien/osallistujien tervetuloivotukset (30 min.)

- Johdatus moduulin aiheeseen
- kouluttajan/ohjaajan ja osallistujien esittäytyminen
- osallistujien erityistarpeet, vaatimukset (tarvittaessa)
- Tiedot moduulin rakenteesta (panos, suunnitellut harjoitukset, tauot jne.).
- Moduulin odotettu tulos / oppimistulos
- osallistujien / osallistujien kysymykset

Moduuli 1 Digitaalinen lukutaito senioreille

Tämä moduuli sisältää seuraavat osat:

Osa 1. Johdatus digitaaliseen lukutaitoon

Osa 2. Digitaaliset välineet tiedon, sisällön ja resurssien jakamiseen

Osa 3. Miten löytää tietoa

Osa 4. Verkko-opiskelu

Digitaalisen lukutaidon opettaminen senioreille voi olla pelottava tehtävä, varsinkin jos he eivät tunne teknologiaa. Oikealla lähestymistavalla ja oikeilla välineillä se voi kuitenkin olla miellyttävä ja palkitseva kokemus sekä opettajalle että osallistujalle. Seuraavassa on muutamia vinkkejä digitaalisen lukutaidon opettamiseen aikuisille: Aloita perusasioista: Aloita perusasioista, kuten hiiren ja näppäimistön käytöstä, tietokoneen tai mobiililaitteen navigoinnista ja internetin käytöstä.

On tärkeää varmistaa, että osallistujat hallitsevat nämä perustaidot, ennen kuin siirrytään edistyneempiin aiheisiin.

Käytä yksinkertaista kieltä: Vältä jargonia tai teknisiä termejä, jotka voivat hämmentää tai hukuttaa osallistujat. Käytä yksinkertaista, suoraviivaista kieltä, jota on helppo ymmärtää ja seurata.



Tarjota käytännön koulutusta: Tarjoa siis käytännön harjoituksia ja toimintoja, joiden avulla aikuiset voivat harjoitella oppimaansa. Kannusta heitä tutkimaan ja kokeilemaan eri työkaluja ja sovelluksia, jotta he voivat lisätä itseluottamustaan ja taitojaan.

Käytä todellisia esimerkkejä: Käytä esimerkkejä, jotka ovat merkityksellisiä ja mielekkäitä osallistujille.

Jos esimerkiksi opetat ikäihmisiä, käytä esimerkkejä, jotka liittyvät heidän mielenkiinnon kohteisiinsa, kuten siihen, miten sosiaalista mediaa käytetään yhteydenpitoon perheen ja ystävien kanssa.

Anna palautetta ja tukea: Tarjoa osallistujille säännöllistä palautetta ja tukea. Rohkaise heitä esittämään kysymyksiä ja hakemaan apua, kun he kohtaavat vaikeuksia. Luo kannustava ja osallistava oppimisympäristö, joka edistää yhteistyötä ja keskinäistä oppimista.

Ole kärsivällinen: Aikuisilla voi kestää kauemmin oppia uusia taitoja kuin lapsilla tai nuorilla aikuisilla. Ole kärsivällinen ja ymmärtäväinen ja anna heidän oppia omaan tahtiinsa.

Pidä se hauskana: Digitaalinen lukutaito voi olla kuiva ja tekninen aihe, mutta sen ei tarvitse olla sitä.

Lisää huumoria ja hauskuutta oppitunteihisi, jotta osallistujat pysyvät sitoutuneina ja motivoituneina.

Yhteenvetona voidaan todeta, että digitaalisen lukutaidon opettaminen aikuisille vaatii kärsivällisyyttä, yksinkertaisuutta, käytännönläheistä koulutusta ja kannustavaa oppimisympäristöä. Noudattamalla näitä vinkkejä voit auttaa osallistujia kehittämään taitoja ja itseluottamusta, joita he tarvitsevat menestyäkseen nykypäivän digitaalisessa maailmassa.

Tauko (tarvittaessa)



Osa 1 Johdatus digitaaliseen lukutaitoon (60 min.)

Kouluttajan/fasilitaattorin on ensinnäkin hyvä huomauttaa, että on olemassa kaksi olennaista osatekijää, jotka on otettava huomioon ja joista on keskusteltava:

- **tekniset (digitaaliset) taidot, esim.** tarvittavien ohjelmien (kirjoittaminen, laskeminen, esittäminen) ja sovellusten käyttö, Internetin käyttö, tunnistautuminen, yhteydet julkisiin elimiin, kuten verotukseen, verkkopankkiin jne.)
- **aineelliset resurssit**, joita yksilö tarvitsee toimiakseen (esim. tietokone, tabletti, älypuhelin, Internet-yhteys jne.).

Toiseksi kouluttaja voi käyttää moduulin 1 Senexian ppt-koulutusmateriaalia (ppt-muoto ja Anmiron tätä moduulia varten kehittämä infografiikka), tai hän voi käyttää myös vaihtoehtoista opintosuunnitelmaa;

- Digitaalinen lukutaito on nykymaailmassa olennainen taito, ja on tärkeää, että ikääntyneet kansalaiset saavat käyttöönsä digitaalitekniikkaa ja ymmärtävät, miten sitä käytetään. Tässä on vaihtoehtoinen tai täydentävä ehdotettu opintosuunnitelmamme senioreiden digitaalisesta lukutaidosta:
- Aloita perusasioista: Aloita esittelemällä tietokonelaitteistojen ja -ohjelmistojen perusteet. Tähän voi kuulua tietokoneen osien tunteminen, tietokoneen käynnistäminen ja sammuttaminen sekä hiiren ja näppäimistön käyttö.
- Internet ja sähköposti: Opetta ikääntyville, miten käyttää internetiä ja sähköpostia. Tähän voi kuulua sähköpostitilin luominen, sähköpostien laatiminen ja lähettäminen sekä postilaatikon hallinta.
- Verkkoturvallisuus: On tärkeää opettaa ikääntyneille, miten he voivat pysyä turvassa verkossa. Tähän voi kuulua esimerkiksi sen ymmärtäminen, miten tunnistaa ja välttää

huijaukset ja Phishing (tietojen kalastelu)-yritykset, miten luoda vahvoja salasanoja ja miten pitää henkilökohtaiset tiedot turvassa.

- Sosiaalinen media:
Facebookin ja X:n (ent. Twitter) kaltaiset sosiaalisen median alustat kiinnostavat monia ikääntyneitä
, jotta he voivat pitää yhteyttä ystäviin ja perheeseen. Opeta heitä luomaan tili, julkaisemaan päivityksiä ja valokuvia sekä pitämään yhteyttä muihin.
- Verkko-ostokset: Sähköisen kaupankäynnin lisääntyessä on tärkeää, että ikääntyneet ymmärtävät, miten tehdä ostoksia verkossa turvallisesti. Opeta heille, miten navigoida verkkokaupoissa, vertailla hintoja ja tehdä ostoksia turvallisesti.
- Videoneuvottelut: Zoomin ja Skypen kaltaisista videoneuvottelujärjestelmistä on tullut yhä tärkeämpiä, kun halutaan pitää yhteyttä läheisiin pandemian aikana. Opeta senioreille, miten nämä alustat voidaan asentaa ja käyttää virtuaalikokouksiin ja -tapahtumiin osallistumista varten.
- Lisäresurssit: Tällaisia ovat esimerkiksi verkko-oppaat, YouTube-videot ja ilmaiset verkkokurssit.
Kannusta senioreita tutkimaan näitä resursseja ja jatkamaan digitaalisten taitojensa kehittämistä.

Muista, että uusien taitojen oppiminen voi olla haastavaa missä tahansa iässä, joten ole kärsivällinen ja tue heitä, kun he pyrkivät parantamaan digitaalista lukutaitoaan.

Tauko (tarvittaessa)



Osa 2. Digitaaliset työkalut tiedon, sisällön ja resurssien jakamiseen (60 min.)

Opit:

- Kuinka käyttää eri työkaluja tietojen jakamisessa (valokuvat, videot, blogit).
- Sosiaalinen media
- Pilvipalvelut
- Sosiaalinen media, mitä ne ovat? Facebook, LinkedIn, Instagram, WhatsApp, YouTube, Blogger jne.

Mutta varoituksen sana on paikallaan, kun ryhdyt sosiaalisen median käyttäjäksi: Facebookissa voi olla useita mahdollisia vaaroja, joita ikääntyneet voivat kohdata:

- Online-huijaukset: Facebook on huijareiden suosima foorumi, jolla he ottavat kohteekseen haavoittuvassa asemassa olevat vanhukset. He saattavat yrittää saada heidän henkilökohtaisia tai taloudellisia tietojaan haltuunsa tietojen kalastelu (Phishing (tietojen kalastelu)-huijausten) tai muiden taktiikoiden avulla.
- Verkkokiusaaminen: Tämä voi vaikuttaa kielteisesti heidän mielenterveyteensä ja hyvinvointiinsa.
- Yksityisyyden suojaan liittyvät huolenaiheet: Näin ollen he ovat alttiita sille, että heidän henkilökohtaiset tietonsa paljastuvat julkisuuteen.

Väärää tietoa: Tämä voi olla haitallista ja harhaanjohtavaa.

Riippuvuus: Vanhukset voivat tulla riippuvaisiksi sosiaalisesta mediasta, viettää liikaa aikaa Facebookissa ja laiminlyödä muita tärkeitä elämänsä osa-alueita.

On tärkeää, että seniorit ovat tietoisia näistä mahdollisista vaaroista ja ryhtyvät toimiin suojautuakseen, kuten käyttävät vahvoja salasanoja, ovat varovaisia verkossa jakamiensa tietojen suhteen ja rajoittavat sosiaalisessa mediassa viettämäänsä aikaa.

Tauko (tarvittaessa)

Osa 3. Miten löytää tietoa (30 min.)

Osan 3 tulosten odotetaan olevan seuraavat:



osallistuja tietää, että Internetiä voidaan käyttää tiedonhakuun.

osallistuja osaa käyttää Googlea tiedonhakuun eli etsiä tietoa verkosta avainsanojen avulla. Muista käyttää myös muita hakukoneita, esim. Bing, DuckDuckGo, Yahoo!, Ecosia, Search.com, Ask.com, AOL, WebCrawler jne.

osallistuja ymmärtää, että kaikki hakupalvelun avulla löydetty tieto ei ole totta.

osallistuja osaa arvioida tiedon luotettavuutta.

osallistuja ymmärtää, että kaikkea Internetissä olevaa, kuten kuvia ja videoita, ei voi käyttää vapaasti.

Osa 4. Verkko-oppiminen (30 min.)

Osan 4 tavoitteet

- Miten digitaalisia alustoja käytetään etäopetuksessa
- Miten hallita oppimista
- Viestintä ohjaajien kanssa
- Pääsy kurssimateriaaleihin
- Lähetä työsi

Senexian moduulista 2 löydät lisätietoa digitaalisesta oppimisesta.

Aika itsetutkiskeluun

Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 1 Johtopäätökset (30 min.)

- Johtopäätökset, saadut kokemukset, osallistujien palaute
- Miten soveltaa vapaaehtoistyöntekijänä saatuja kokemuksia (suosituksia, vinkkejä)?
- Näkymät seuraavaan Osaan
- Osallistujien/osallistujien arviointi (tarvittaessa)
- Sosiaalista toimintaa oppimistilaisuuden jälkeen

Moduulissa 1 hankittu osaaminen

- Perustiedot itsenäisen ja digitaalisen tutkimuksen tekemisestä.
- Tietoja digitaalisen oppimisen ja koulutuksen merkityksestä teknologian aikakaudella.
- Käytännön tietämys digitaalisista alustoista, sovelluksista, teknologioista jne.



- Teoreettinen tietämys digitaalisen oppimisen ja koulutuksen soveltamisesta digitaalisten lukutaitojen parantamiseksi.
- Perustiedot digitaalisten työkalujen hyödyistä verkkoliiketoimintaa rakennettaessa.
- Tietämys verkkoliiketoiminnassa käytetyistä yleisimmistä digitaalisista välineistä ja alustoista.
- Digitaalisten välineiden käytön tuntemus monissa eri tehtävissä (viestintä, projektinhallinta, online- ja sähköpostimarkkinointi jne.)
- Teoreettinen tietämys digitaalisten välineiden käytöstä liiketoiminnan menestykseen
- Perustiedot verkkomarkkinoinnin roolista yrityksesi kannalta.
- Tekninen ymmärrys verkkokaupan IT-tarpeista ja IT-ratkaisuista.
- Tieto siitä, miten verkkokauppa asennetaan ja miten pääset alkuun.
- Perustiedot verkkomarkkinoinnista (jonka osa verkkokaupaksi on).
- Perustiedot siitä, miten ylläpitää liiketoimintaa verkossa
- tosiasioihin perustuva tietämys verkkoliiketoimintaan liittyvästä rahoituksesta ja riskienhallinnasta.
- Käytännön tietämys terveyteen ja stressinhallintaan liittyvistä asioista, jotka ovat välttämättömiä verkkoliiketoiminnan ylläpitämiseksi.
- Käytännön tietämys verkkotarinarunkokerronnan käyttämisestä digitaaliseen markkinointiin, asiakkaiden sitouttamiseen ja liiketoiminnan läsnäoloon verkossa.
- Teoreettinen tietämys sähköiseen kaupankäyntiin liittyvästä ajasta, rahasta ja resursseista.

Linkkejä:

Digilukutaidosta:

<https://kansanvalistusseura.fi/digilukutaito-on-valttamattomyys/>

<https://kansanvalistusseura.fi/projektit/tyoelaman-digitaidot-kuntoon/>

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/digiosallisuuden-edistaminen>

Digirohkeudesta:



<https://dvv.fi/documents/16079645/141915645/Digitaitoraportti+2022.pdf/4aef7918-6acd-b08b-12fb-f61739b2c8c7/Digitaitoraportti+2022.pdf?t=1669817591546>



Moduuli 2 Digitaalinen oppiminen ja koulutus



Moduuli 2 - Kuvaus

	Kuvaus
Lyhyt kuvaus koko moduulin (verkko- ja lähiopetus) sisällöstä opettajalle / ohjaajalle JA osallistujalle.	Tässä moduulissa opettaja/ohjaaja kertoo digitaalisen oppimisen ja koulutuksen perusteista. Tähän sisältyy perinteisen analogisen tai lähiopetuksessa tapahtuvan oppimisen vertaileva analyysi digitaaliseen oppimiseen verrattuna.
Lyhyt kuvaus oppimissisällöstä ja käytännön kokemuksista lähiopetuksesta.	Perustiedot digitaalisen oppimisen käsitteistä. Digitaalisessa oppimisessa käytettävät välineet ja menetelmät. Digitaaliset oppimismuodot. Digitaaliset oppimisen arvioinnit.
Moduulin kokonaiskesto	8 tuntia - 4 tuntia verkossa - 4 tuntia lähiopetuksessa
Suosittelut paikka lähiopetukselle (missä moduuli järjestetään).	Yhteisökeskus jne., sisällä tai ulkona tapaustutkimusten, harjoitusten jne. mukaan.
Tarvittavat tekniset laitteet	Internet-yhteys, projektori jne., videolaitteet, kaiuttimet.
Muut tarvittavat materiaalit	Fläppitaulu, liitutaulu, tussit, paperi, julisteet, kamerat jne.
Liikkuvuusvaatimukset	Ei ole
Moduulin sosiaaliset näkökohdat	On hyvä olla tarjolla juomia (vettä, teetä, kahvia, mehuja) ja välipaloja taukoja varten.
Lukumateriaali	Ei ole.
Moduuliin liittyvät materiaalit	PPT-esitys Senexian moduulista 2 Interaktiivinen infograafi 2
Muodot, joissa moduuli on saatavilla	<ul style="list-style-type: none"> - printtimateriaali - verkkoversio (SENEXIAN verkkosivusto) - verkkoversio (anmiro.net/publications)
Moduulin kieliversiot	SENEXIAN kumppanikielet

Moduuli 2 - Oppituntisuunnitelma

Osallistujien/osallistujien tervetuloivotukset (30 min.)

- osallistujien johdatus moduulin aiheeseen
- Ehkäpä osallistujien esittely (jos he eivät vielä tunne toisiaan, ja ehdotetut tekniikat jäänmurtamiseksi jne.)
- Kysy mahdollisesti osallistujien erityistarpeista ja -vaatimuksista (tarvittaessa).
- Tiedot moduulin rakenteesta (panos, suunnitellut harjoitukset, tauot jne.).
- Moduulin odotettu tulos / oppimistulos
- osallistujien kysymykset

Moduuli 2 Johdanto

- Johdanto (puhe, "luento", PPP-esitys, ryhmäkeskustelu).
- Kuvailkaa panos, muoto, kesto ja antakaa kaikki sisältö, jota ohjaaja tai opettaja tarvitsee tätä johdantopanosta varten.

Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 2 Osa 1 (45 min.)

- Harjoitus 1 tai tapaustutkimus 1 osallistujille.
- Kuvaile tapaustutkimus, projekti tai tehtävä, jonka parissa osallistujat työskentelevät.
- Kuvaile työmenetelmiä
- Kuvaile odotettu tuotos

Moduuli 2 Osa 2 (45 min.)

- Keskustelu ja analyysi ensimmäisestä tuloksesta osallistujien kanssa
- Aika itsetutkiskeluun
- Ryhmässä tai yksilöllisesti suoritettavaan arviointiin varattu aika
- Ehkä kysymyksiä, vastauksia
- Ehkä uusia oppimistehtäviä tai -tehtäviä



Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 2 Osa 3 (45 min.)

- Harjoitus 2, infografiikkaharjoitus tai tapaustutkimus 2 osallistujille (tai toinen sisällön syöttö).
- Kuvaile tapaustutkimus, projekti tai tehtävä, jonka parissa osallistujat työskentelevät.
- Kuvailkaa työmenetelmiä
- Kuvaile odotettu tuotos

Moduuli 2 Osa 4 (45 min.)

- Keskustelu ja analyysi toisesta tuloksesta osallistujien kanssa (tai uusi panos).
- Aika itsetutkiskeluun
- Ryhmässä tai yksilöllisesti suoritettavaan arviointiin varattu aika
- Ehkä kysymyksiä, vastauksia
- Ehkä uusia oppimistehtäviä tai -tehtäviä

Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 2 Johtopäätökset (30 min.)

- Johtopäätökset, saadut kokemukset, osallistujien palaute
- Miten soveltaa vapaaehtoistyöntekijänä saatuja kokemuksia (suosituksia, vinkkejä)?
- Näkymät seuraavaan Osaan
- Osallistujien/osallistujien arviointi (tarvittaessa)
- Sosiaalista toimintaa oppimistilaisuuden jälkeen

Moduulissa 2 hankittu osaaminen

- Digitaalisen oppimisen ja koulutuksen olennaiset asiat
- Osa tutkia digitaalisia oppimisvälineitä
- Osaat käyttää erilaisia digitaalisia alustoja ja sovelluksia
- Päätä, mikä on paras digitaalinen väline henkilökohtaiseen/ammattilliseen kehitykseen.
- Perustiedot itsenäisen ja digitaalisen tutkimuksen tekemisestä.



- Asiallinen tietämys digitaalisen oppimisen ja koulutuksen merkityksestä teknologian aikakaudella.
- Käytännön tietämys digitaalisista alustoista, sovelluksista, teknologioista jne.
- Teoreettinen tietämys digitaalisen oppimisen ja koulutuksen soveltamisesta digitaalisten lukutaitojen parantamiseksi.
- Soveltaa digitaalisesta oppimisesta ja koulutuksesta saatuja tietoja käytännössä verkkoympäristöissä navigoidessaan.
- osoittaa ymmärtävänsä, miten navigoida tarvittavilla digitaalisilla alustoilla ja sovelluksissa toiminnallisuuden mukaan.
- Tunnustavat digitaalisen oppimisen ja kehittämisen merkityksen liiketoiminnan tarpeiden mahdollistajana.
- Parannetaan alakohtaisen englannin kielen tuntemusta



Moduuli 3 Digitaaliset työkalut liiketoiminnassa



Moduuli 3 - Kuvaus

	Kuvaus
Lyhyt kuvaus koko moduulin sisällöstä (verkossa ja luokassa) opettajalle/tutorille JA osallistujalle.	<p>Opettaja/ohjaaja kertoo osallistujille liike-elämässä käytettävistä välineistä, viestintään, toimintojen ja projektien hallintaan sekä yhteistyöhön työryhmänsä jäsenten kanssa.</p> <p>Opiskelijat saavat tietoa verkkoviestintä- ja projektinhallintatyökaluista.</p> <p>Moduuli toteutetaan käytännönläheisesti, ja se saa osallistujat käyttämään aiempaa tietämystään sisällön omaksumiseksi. Siksi on tärkeää, että osallistujat osaavat jo käyttää tietokonetta.</p>
Moduulin kokonaiskesto	<p>8 tuntia</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4,0 tuntia verkossa - 4,0 tuntia luokassa
Suosittelava tapaamispaikka luokkatunneilla tapahtuvaa oppimista varten (missä moduuli järjestetään).	koulutuskeskus, sisätilat, ulkotiloissa, yhteisöllinen keskus
Tarvittavat tekniset laitteet	kannettavat tietokoneet, internet-yhteys, projektori jne., videolaitteet, kaiuttimet.
Muut tarvittavat materiaalit	fläppitaulu, julistetaulu, tussit, paperi, julisteet, kamerat jne.
Liikkuvuusvaatimukset	Jos moduuliin sisältyy retkiä (bussikuljetuksen tai julkisen liikenteen tarve).
Moduulin sosiaaliset näkökohdat	On hyvä olla tarjolla juomia (vettä, teetä, kahvia, mehuja) ja välipaloja taukoja varten.
Lukumateriaali jne.	Ei ole.
Moduuliin liittyvät materiaalit	PPT-esitys Senexian moduulista 3 Interaktiivinen infograafi 3
Muodot, joissa moduuli on saatavilla	<ul style="list-style-type: none"> - paperimoduuli - verkkoversio (SENEXIAN verkkosivusto) - muut
Kieliversiot-moduuli on käytettävissä	SENEXIAN kumppanikielet

Moduuli 3 - Oppituntisuunnitelma

Osallistujien/osallistujien vastaanottaminen (30 min.)
<ul style="list-style-type: none">- Moduulin johdantoosallistujien esittäytyminen (jos he eivät vielä tunne toisiaan ja ehdotuksia jäänmurtotekniikoista jne.) <p>Kysy kunkin osallistujan edellytyksiä:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kyky käyttää tietokonetta- Haluatko perustaa projektin yritykselle- Odotettu tulos / moduulin oppimistulos- Digitaalisten välineiden tuntemus- Digitaalisten viestintävälineiden käytön tuntemus- Projektinhallintaohjelmistojen tuntemus- Osallistujien / osallistujien kysymykset <p>Kysy osallistujilta, onko heillä kysymyksiä istunnon kulusta.</p>

Moduulin 3 esittely
<ul style="list-style-type: none">- Keskustelu digitaalisista työkaluista- Kuvailkaa modulin, muoto, kesto ja kertokaa sisällöstä

Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 3 - Osa 1: Digitaaliset viestintävälineet (60 min.)
<p>Oppimisen tavoitteena on, että osallistujat tuntevat viestintävälineitä ja osaavat erottaa ne toisistaan. He osaavat myös käyttää niitä.</p>
<p>Luo kaksi osallistujaryhmää:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ryhmä 1: Skype<ul style="list-style-type: none">- Kukin osallistuja menee tabletin, puhelimen tai tietokoneen kanssa sivustolle https://www.skype.com/fi/features/- Tutustu Skypen etuihin ja varoimenpiteisiin, jotka on syytä ottaa käyttöön ennen Skypen käyttöä: yksityisyyden suoja ja tietosuojaselosteet.- Luo sitten Skype-tunnus ja käy sen kojelaudalla tai profiilissa.- Luo kokous ja jaa se ryhmän jäsenten kanssa- Kutsu ryhmän jäsenet yhteyteen ja pidä minikokous.● Ryhmä 2: Microsoft Teams<ul style="list-style-type: none">- Kukin osallistuja menee tabletin, puhelimen tai tietokoneen kanssa sivustolle https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams/group-chat-software.



- Tutustu Skypen etuihin ja varotoimenpiteisiin, jotka on syytä ottaa käyttöön ennen Microsoft Teamsin käyttöä: tietosuoja- ja tietosuojakäytännöt.
- Luo sitten tunniste Microsoft teams -alustalle.
- Luo kokous ja jaa se ryhmän jäsenten kanssa
- Kutsu ryhmän jäsenet yhteyteen ja pidä minikokous.

Kukin ryhmä raportoi oppimastaan.

Tuo esiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia.

Kannusta keskustelua viestintävälineiden käytön hyödyistä.

Keskustellaan osallistujien kanssa kokeen tuloksista.

Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 3 Osa 2: Digitaalinen muutos projektinhallinnassa (60 min.)

Tämän osan lopussa osallistujat osaavat käyttää Asanan kaltaisia projektinhallintaohjelmistoja projektin ja toimintojen johtamiseen ja hallitsemiseen klassisten projektinhallintatyökalujen, kuten Ganttin, avulla.

Kuvittele, että haluat lanseerata tuotteen yrityksellesi. Päätät käyttää Asanaa projektisi ja sen tiimin hallinnointiin.

- Valitse tuote, jonka haluat lanseerata heti, kun yrityksesi on perustettu.
- Luo Asana-tili. Voit rekisteröityä käyttämällä sähköpostiosoitettasi, Google-tiliäsi tai Microsoft-tiliäsi <https://asana.com/en/create-account>.
- Luo projekti: Kun olet luonut tilin, voit luoda projektin napsauttamalla Asanan kojelaudan "Create Project" -painiketta. Anna projektillesi nimi ja lisää kuvaus, jossa selität, mitä sen on tarkoitus toteuttaa.
- Lisää tehtäviä: Kullekin projektille voit lisätä tehtäviä. Napsauta "Lisää tehtävä" -painiketta ja anna tehtävälle nimi. Voit myös lisätä tarvittaessa kuvauksen ja eräpäivän.
- Järjestä tehtävät: Voit järjestää tehtävät lisäämällä ne osioihin, merkitsemällä ne tai lajittelemalla ne eräpäivän mukaan. Nämä ominaisuudet auttavat sinua ymmärtämään paremmin, mitä on tehtävä, ja asettamaan tehtävät tärkeysjärjestykseen niiden tärkeyden perusteella.
- Tee yhteistyötä tiimisi kanssa: Voit lisätä jäseniä projektiin ja antaa heille erityistehtäviä. Tämän jälkeen he näkevät heille osoitetut tehtävät ja voivat työskennellä niiden parissa reaaliajassa.
- Seuraa edistymistäsi: Asana tarjoaa monia seurantatyökaluja, jotka auttavat sinua ymmärtämään, miten projektisi etenee. Voit seurata suoritettuja tehtäviä, meneillään olevia tehtäviä ja tulevia tehtäviä.
- Käytä integraatioita: Asana tarjoaa runsaasti integraatioita muiden työkalujen, kuten Google Driven ja Dropboxin, kanssa.

Keskustellaan osallistujien kanssa kokeen tuloksista.



Haastattele jokaista osallistujaa ja ota esille hänen huolenaiheensa.
Kehitä tietokilpailu opitun tiedon arvioimiseksi.

Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 3 - Osa 3: Verkon ja digitaalisten välineiden käyttö (60 min.)

Vihjeitä ohjaajalle/opettajalle:

- olla kärsivällinen
- Kuuntele jokaisen osallistujan huolenaiheita
- Tarkista, että laitteisto on olemassa ja että internet-yhteys on kunnossa.

Tavoite: Tämän harjoituksen lopussa osallistujat osaavat viestiä tehokkaasti yrityksestään ja tuotteestaan. Oppilaat osaavat käyttää graafisen suunnittelun ohjelmistoja asiakaskuntaansa houkuttelevien ja houkuttelevien visuaalisten esitysten laatimiseen. Näin he pystyvät edistämään markkinointistrategiaansa.

Käytettävät laitteet ja sovellukset: tietokone tai tabletti, sähköpostitili, internet-yhteys, hakukone.

Ohjeet:

Kun olet perustanut yrityksesi, sinun on aloitettava liikevaihdon tekeminen, jotta voit kattaa liiketoimintaasi liittyvät kulut. Tätä varten on tarpeen myydä tuotetta hyvän viestinnän avulla sosiaalisissa verkostoissa tai paikallisten kumppaneidesi kanssa julisteiden tai esitteiden avulla, joissa esitellään tuotteesi tai yrityksesi laatua.

Julisteiden ja esitteiden tekemiseen voi käyttää grafiikka- ja suunnitteluohjelmia, jotka ovat useimmiten ohjelmistoja, jotka toimivat yleensä samalla tavalla. Monien muiden ohjelmistojen joukossa käytämme CANVAa, joka on sekä helppo oppia että käyttää ammattimaisesti. Alla on lueteltu joitakin CANVAN ominaisuuksia.

- Luo monenlaista sisältöä - Canva voi auttaa sinua suunnittelemaan mitä tahansa tarvitsetkin, olipa kyse sitten vakuuttavista sosiaalisen median viesteistä, infografiikoista tai ansioluetteloista. Voit myös luoda malleja tyhjästä.

- Vedä ja pudota - Canvan "vedä ja pudota"-ominaisuus tekee siitä käyttäjäystävällisen. Voit käyttää malleja ja valokuvia suunnittelussasi vain muutamalla napsautuksella.

- Mallit - Canvassa on yli 50 000 mallin kirjasto, josta voit valita, muokata ja mukauttaa niitä omiin tarpeisiisi. Lisäksi olemassa olevaan kirjastoon lisätään säännöllisesti uusia malleja.

- Valokuva - Canva ei vain rajoita ja teksturoi valokuvia. Sen aloittelijaystävällisten ominaisuuksien avulla voit sumentaa valokuviasi, lisätä tekstejä, luoda kollaaseja ja valokuvaruudukoita, jotka saavat aikaan valloittavan vaikutelman.



- Kuvat, kuvakkeet ja fontit - Canvassa on kirjasto ilmaisia kuvia, kuvakkeita ja fontteja, joita voit käyttää houkuttelevien graafisten suunnitelmien luomiseen. Voit myös ladata omia valokuviasi ja käyttää niitä suunnittelussasi.

Vaihe:

- Kirjaudu sisään CANVAan osoitteessa https://www.canva.com/en_gb/
- Luo tili "Rekisteröidy" -painikkeella tai muodosta yhteys tiliisi "Kirjaudu" -painikkeella.
- Siirry sitten "Mallit"-osioon: Canva tarjoaa sinulle laajan valikoiman malleja, joita voit käyttää yrityksesi tai tuotteesi esittelyyn. Valitse malli, joka näyttää sopivan parhaiten rakenteellesi tai tuotteellesi eri kriteerien, kuten värin, fontin ja välitettävien tietojen mukaan.
Canva kattaa kaikki digitaaliset suunnittelumahdollisuudet Facebook- ja Pinterest-postauksista e-kirjojen kansiin, infografiikkoihin ja ansioluetteloihin. Voit myös luoda GIF-kuvia, animaatioita ja videoita. Sen avulla voit myös luoda mukautettuja malleja.
- Muotoilu: Muokkaa valitsemaasi mallia valikon avulla, joka näkyy näytön oikeassa reunassa tekstin ja kuvan valintaosioissa.
- Käytä "Jaa"-toimintoa: Tämän avulla voit kutsua yhteistyökumppanisi tai tiimisi jäsenet työskentelemään tiedoston parissa kanssasi. Sen avulla voit myös julkaista sosiaalisissa verkostoissa tai ladata julisteesi tai esitteesi.

Arviointi:

Keskustellaan osallistujien kanssa kokeen tuloksista.

Haastattele jokaista osallistujaa hänen palattuaan ja ota esille hänen huolenaiheensa.

Kehitä tietokilpailu opitun tiedon arvioimiseksi.

Moduulin 3 päätös (30 min.)

- Johtopäätökset, saadut kokemukset, osallistujien palaute
- Miten soveltaa vapaaehtoistyöntekijänä saatuja kokemuksia (suosituksia, vinkkejä)?
- Osallistujan/osallistujan arviointi (tarvittaessa)
- Sosiaalista toimintaa oppimistilaisuuden jälkeen

Moduulissa 3 hankittu osaaminen

- Tuntea yrityksen johtamiseen ja yhteistyöhön soveltuvat välineet ja välineet.
- Osaa käyttää digitaalisia työkaluja.
- Tietää, mitkä ovat keskeisiä tekijöitä, joilla voit suojata tietojasi digitaalisia työkaluja käytettäessä.
- Perustiedot digitaalisten työkalujen hyödyistä verkkoliiketoimintaa



rakennettaessa.

- Tietämys verkkoliiketoiminnassa käytetyistä yleisimmistä digitaalisista välineistä ja alustoista.
- Digitaalisten välineiden käytön tuntemus monissa eri tehtävissä (viestintä, projektinhallinta, online- ja sähköpostimarkkinointi jne.)
- Teoreettinen tietämys digitaalisten välineiden käytöstä liiketoiminnan menestykseen



Moduuli 4 Digitaalinen markkinointi ja viestintä



Moduuli 4 - Kuvaus

	Kuvaus
Lyhyt kuvaus koko moduulin (verkko- ja lähiopetus) sisällöstä opettajalle / ohjaajalle JA osallistujalle.	Tämän moduulin tavoitteena on lisätä varmuutta sosiaalisen median käyttämiseen digitaalisen markkinoinnin välineenä. Teidän tehtävänne kouluttajina on tukea heitä verkkoyrittäjyyteen siirtymisessä ja luoda vuorovaikutteinen oppimisympäristö, jossa osallistujat voivat vahvistaa SENEXIA-hanketta varten kehitetyistä itseopiskelumateriaaleista oppimiaan asioita.
Lyhyt kuvaus oppimissisällöstä ja käytännön kokemuksista lähiopetuksesta.	Tässä moduulin lähiopetuksen osassa osallistujat saavat käytännön kokemusta digitaalisen markkinoinnin sisällön suunnittelusta, sosiaalisen median sisällön suunnittelusta ja aikatauluttamisesta, parhaan sosiaalisen median kanavan tunnistamisesta yrityksensä yleisölle.
Moduulin kokonaiskesto	8 tuntia - 4 tuntia verkossa - 4 tuntia lähiopetuksessa
Suositteltu paikka lähiopetukselle (missä moduuli järjestetään).	Koulutus olisi järjestettävä sisätiloissa, joissa olisi oltava internet-yhteys.
Tarvittavat tekniset laitteet	esim. kannettavat tietokoneet, Internet-yhteys, dataprojektori jne., videolaitteet, kaiuttimet.
Muut tarvittavat materiaalit	esim. fläppitaulu, ilmoitustaulu, tussit, paperi, julisteet, kamerat jne.
Liikkuvuusvaatimukset	Moduulin osana suunniteltujen retkien osalta (bussin tai julkisen liikenteen tarve).
Moduulin sosiaaliset näkökohdat	On hyvä olla tarjolla juomia (vettä, teetä, kahvia, mehuja) ja välipaloja taukoja varten.
Lukumateriaali jne.	Pekka Ruokolainen (2020) Brändikäsikirja
Moduuliin liittyvät materiaalit	PPT-esitys Senexian moduulista 4 Interaktiivinen infograafi
Muodot, joissa moduuli on saatavilla	<ul style="list-style-type: none"> - printtimateriaali - verkkoversio (SENEXIAN verkkosivusto) - verkkoversio (anmiro.net/publications)
Moduulin kieliversiot	SENEXIAN kumppanikielet

Moduuli 4 - Oppituntisuunnitelma

Osa 1: Johdanto; tutustuminen, odotukset (60 min.)

- Tässä avajaistilaisuudessa ehdotamme, että jaatte koulutuksen ohjelman ja muut käytännön järjestelyt;
- Tarjoamme teille nimipeliä tai muuta toimintaa, jonka avulla voitte tutustua toisiinne. Jään murtaminen ja osallistujiin tutustuminen luo miellyttävän ilmapiirin ja auttaa luomaan ryhmädynamiikkaa.
- Koska kasvokkain tapahtuva oppiminen täydentää jo luotua itseopiskelumateriaalia, on hyvä tehdä harjoitus, jossa kartoitetaan aiempia kokemuksia ja kerätään odotuksia. Näin voit hallita oppimisvirtaa ja navigoida ryhmää helpommin.

Tehtävä 1: Tutustuminen (20 min.) - Anna osallistujille aikaa esitellä itsensä.

Rohkaise osallistujia jakamaan tietoa omasta:

- ❖ nimi;
- ❖ koulutus;
- ❖ työkokemus.

Tämä toiminto murtaa jään, luo ystävällisen ilmapiirin ja antaa siten osallistujille valmiudet osallistua rauhallisesti seuraaviin toimintoihin.

Tehtävä 2: Lyhyt kyselylomake (30 min.)

Vaikka aikaa perusteellisen palautteen saamiseen ei olisikaan runsaasti, osallistujille voidaan antaa lyhyt kyselylomake, jossa on noin viisi olennaista palautekysymystä, joiden avulla saadaan tietoa perustavanlaatuisimmista laatuksenteoreettisista, esimerkiksi "Olitteko tyytyväinen materiaaleihin?" tai "Olitteko tyytyväinen käytettyihin menetelmiin?".

TEOREETTINEN TAUSTA: Tällä hetkellä kyselylomakkeet ovat kiinteä osa mitä tahansa koulutuskurssia. Useimmiten ne laatii, jakaa ja arvioi opettaja.

Tässä harjoituksessa tarkistetaan huoneen tietämys ja se, mihin sinun on kiinnitettävä huomiota sen jälkeen, kun osallistujat ovat lukeneet itseopiskelumateriaalin.

Joitakin esimerkkikysymyksiä:

- Mitä brändäys on?
- Onko sinun helppo erottaa eri sosiaaliset verkostot ja niiden ominaisuudet toisistaan?
- Tiedätkö, mikä on brändin ääni?
- Onko sinulla sosiaalisen median julkaisukalenteri?



Kirjoita kysymykset fläppitaulupaperille tai PPT-diaan. Jaa sitten osallistujille muistilaput ja pyydä heitä kirjoittamaan vastaus kuhunkin kysymykseen erilliselle paperille ja kiinnittämään ne, kun he ovat valmiita. (10 minuuttia)

Kun kaikki ovat saaneet vastauksensa valmiiksi ja kiinnittäneet ne seinälle, lukekaa yhdessä. Anna osallistujien kertoa, miten hyvin he tuntevat digitaalisen markkinoinnin ja miten materiaalit ovat auttaneet heitä tai missä he tarvitsevat lisää harjoitusta ja tietoa. (20 min.)

Tehtävä 3: Mitä odottaa? (10 min.)

Kun kaikki tuntevat toisensa ja tiedät, mitä osallistujat odottavat, esittelet, mitä sinulla on luvassa seuraavien 3-4 tunnin aikana, ja pyydät osallistujia esittämään aktiivisesti kysymyksiä ja antamaan palautetta.

Tauko (tarvittaessa)

Osa 2: Puhutaan brändäyksestä (30 min)

- Nopea tarkistus siitä, mitä brändäys tarkoittaa.
- Yksilöllinen tehtävä: pieni tutkimus eri tuotemerkeistä, jotka osallistujat tuntevat, ja analyysi siitä, mikä teki niistä erityisiä.
- Keskustelu

Anna määritelmä ja tietoa siitä, mitä brändäys tarkalleen ottaen on ja mitä hyötyä siitä on. 5 min

Kehota osallistujia tekemään 15 minuutin aikana lyhyt tutkimus Internetissä eri tuote- ja palvelumerkkien osalta ja tuomaan esiin niiden tuotemerkit ja niiden erityispiirteet.

Keskustelkaa sitten tunteista, joita näiden brändien viesti herättää, ja siitä, miksi ne tekevät vaikutuksen osallistujiin. 10 min

Osa 3: Sähköpostimarkkinointi (20 min.)

- Videoesittely: https://www.youtube.com/watch?v=qYzmG_7nx3Y
- Pohdintaa videosta

Näytä video osallistujille.



https://www.youtube.com/watch?v=qYzmG_7nx3Y

Kun olet katsonut sen, aloita lyhyt pohdinta sähköpostimarkkinoinnista.

- Millaisia kokemuksia heillä on sähköpostimarkkinoinnista kuluttajina tai yrittäjinä?
- Mitä hyötyä siitä on?
- Mitkä ovat haittapuolet?
- Oppivatko he videolta mitään uutta/kiinnostavaa?

Osa 4: Sosiaalisen median markkinointistrategia. Ryhmäkeskustelu (30 min.)

- Kun olet selvillä siitä, ketkä ovat paikalla ja mitä odotuksia on, voit siirtyä kokemukselliseen oppimiseen.
- Kun olet tutustunut kaikkiin läsnäolijoihin ja odotuksiin, voit siirtyä kokemukselliseen oppimiseen.
- Koska tämän moduulin pääpaino on sosiaalisen median markkinointistrategian luominen, olisi hyvä kannustaa osallistujia kertomaan ajatuksiaan PPT-materiaalista. Keskustelu sosiaalisen median strategian kehittämisen eri vaiheista ja siitä, missä vaiheessa ne vaikeutuvat, olisi hyvä aktiviteetti.

Aloita ryhmäkeskustelu, jossa keskitytään sosiaalisen median markkinointistrategiaan ja itseopiskelumateriaalissa mainittuihin yksittäisiin vaiheisiin.

Kysy osallistujilta, mitkä vaiheet he muistavat, jotta voit tarkistaa heidän tietämyksensä tason. Avaa esitys ja keskustele jokaisesta vaiheesta erikseen.

Mikä on heidän kokemuksensa? Mikä teki siitä vaikeaa heille? Mitä he haluaisivat saavuttaa?

Tauko (tarvittaessa)

Osa 5: Aika aloittaa! (60 min.)

- Kun osallistujat ovat pohtineet aiempia kokemuksiaan, rohkaise heitä suorittamaan yksittäisiä tehtäviä. Luonnostelkaa sosiaalisen median markkinoinnin vaihe, jonka he pitävät tärkeimpänä yritykselleen.
- Istunnon lopussa osallistujien olisi hyvä kertoa, mitä uutta he ovat havainneet, ja keskustella oivalluksistaan.



Kun osallistujat ovat pohtineet aiempia kokemuksiaan, rohkaise heitä suorittamaan yksittäisiä tehtäviä. Luonnostelkaa sosiaalisen median markkinoinnin vaihe, jonka he pitävät tärkeimpänä yritykselleen.

Anna osallistujille 30 minuuttia aikaa laatia markkinointistrategiasuunnitelma ja suorittaa suunnitelman jokainen vaihe.

Tue heitä sitten kertomaan, mitä he ovat tehneet ja mitä ideoita he ovat keksineet.

Tauko (tarvittaessa)

Osa 6: Johtopäätökset (20 min.)

- Johtopäätökset, saadut kokemukset, osallistujien palaute
- Miten soveltaa vapaaehtoistyöntekijänä saatuja kokemuksia (suosituksia, vinkkejä)?
- Näkymät seuraavaan Osaan
- Osallistujien/osallistujien arviointi (tarvittaessa)

Viimeisellä istunnolla on aikaa pohdintaan ja palautteen antamiseen.

Tehtävä 1: Fläppitaulut ja avoimet kysymykset ovat hyvä tapa antaa yleistä palautetta. (10 min.)

LYHYT KUVAUS: Koulutuspäivän päätteeksi fläppitaulut, joihin on kirjoitettu päivää koskevia kysymyksiä, sijoitetaan eri puolille huonetta. Osallistujat kiertävät ympäriinsä ja saavat vapaasti vastata kysymyksiin.

Avoimia kysymyksiä sisältävät fläppitaulut sijoitetaan eri puolille huonetta.

Kysymykset voivat olla hyvin yleisiä, kuten:

- "Koulutuksen aikana olen saanut tietoa..."
- "XY oli liian paljon / liian epämääräinen / liian ärsyttävä." "XY oli liian paljon / liian epämääräinen / liian ärsyttävä."
- "Seuraavalla kerralla haluaisin enemmän XY:tä." "Ensi kerralla haluaisin enemmän XY:tä."

Aluksi osallistujat kiertävät vapaasti ja kirjoittavat vastauksensa eri fläppitauluille, kunnes kaikki ovat saaneet tehdä sen jokaiselle fläppitaululle. Kestää noin 10 minuuttia, kun 20-40 henkilöä täyttää 3 fläppitaulua. Tulosten analysointia helpottaa, jos osallistujia pyydetään kirjoittamaan vastauksensa lähelle samankaltaisia vastauksia, mutta tämä ei aina toimi kovin hyvin.

Voi olla viisasta ottaa fläppitauluista kuvia ja luovuttaa ne osallistujille, sillä se osoittaa, että palaute otetaan vakavasti.

Tehtävä 2: Seuraava askel (10 min.)



Pyydä osallistujia ottamaan 5 minuuttia aikaa ja kirjoittamaan, mikä olisi heidän ensimmäinen toimenpiteensä digitaalisen markkinoinnin ja viestinnän alalla koulutuksen jälkeen.

Kun kaikki osallistujat ovat valmiita, voit pyytää jokaista kertomaan aikeistaan ja tekemään niistä lausumia.

Kiitä osallistujia tämän koulutustilaisuuden päätteeksi ja suunnittele seuraava kokous.

Moduulissa 4 hankittu osaaminen

- Perustiedot digitaalisen markkinoinnin ja viestinnän roolista yrityksessä.
- tosiasioihin perustuva tietämys sosiaalisesta mediasta ja sen merkityksestä verkkomarkkinoinnissa.
- Käytännön tietämys siitä, miten luoda visuaalinen verkkoidentiteetti digitaalista markkinointia ja viestintää varten.
- Digitaaliseen markkinointiin ja viestintään liittyvien digitaalisten välineiden teoreettinen tuntemus (mainokset, hakukoneoptimointi jne.).
- Verkkomarkkinoiden läsnäolon kuvaaminen
- Markkinoinnin 4P:n soveltaminen verkkoympäristössä.
- Tutkitaan integroidun digitaalisen markkinoinnin ja viestinnän mahdollisuuksia ja riskejä.
- Kehitetään lähestymistapa digitaalisen markkinointi- ja viestintäsuunnitelman laatimiseen.
- Avoimuus tutkia markkinointimahdollisuuksia digitaalisten alustojen ja välineiden avulla.
- Halu kehittää digitaalisen markkinoinnin ja viestinnän suunnitelma
- Tietoisuus digitaalisten välineiden käytön vaikutuksesta yrityksen verkkomarkkinointiin.

Moduuli 5 Verkkoliiketoiminnan luominen



Moduuli 5 - Kuvaus

	Kuvaus
<p>Lyhyt kuvaus koko moduulin (verkko- ja lähiopetus) sisällöstä opettajalle / ohjaajalle ja osallistujalle.</p>	<p>Tämän moduulin tavoitteena on tukea senioreita oman verkkokaupan perustamisessa. Moduulissa kerrotaan verkkokaupan suunnittelusta, valmistelusta ja muotoilusta.</p> <p>Tässä moduulissa kerrotaan verkkokauppojen pakollisista teknisistä näkökohdista ja esitellään esimerkkejä hyvistä käytännöistä. Oppilaat kuulevat työkaluista, jotka auttavat heitä teknisesti perustamaan oman verkkokaupan.</p> <p>Lisäksi annetaan tietoa verkkokauppojen peruselementeistä, kuten tuotteiden esittelystä, tuotetiedoista, maksuprosesseista, toimituksesta, palautteesta ja asiakkaiden kommentointimahdollisuuksista.</p>
<p>Lyhyt kuvaus oppimissisällöstä ja käytännön kokemuksista lähiopetuksesta.</p>	<p>Tässä moduulin lähiopetusosassa osallistujat saavat käytännön kokemusta oman verkkokaupan suunnittelusta, muotoilusta ja rakentamisesta.</p>
<p>Moduulin kokonaiskesto</p>	<p>8 tuntia - 4 tuntia verkossa - 4 tuntia lähiopetuksessa</p>
<p>Suositteltu paikka lähiopetukselle (missä moduuli järjestetään).</p>	<p>Koulutus järjestetään tilassa, jossa on internetyhteys.</p>
<p>Tarvittavat tekniset laitteet</p>	<p>kannettavat tietokoneet, Internet-yhteys, dataroketori jne., videolaitteet, kaiuttimet.</p>
<p>Muut tarvittavat materiaalit</p>	<p>fläppitaulu, pistetaulu, tussit, paperi, julisteet, kamerat jne.</p>
<p>Liikkuvuusvaatimukset</p>	<p>Ei ole.</p>
<p>Moduulin sosiaaliset näkökohdat</p>	<p>On hyvä olla tarjolla juomia (vettä, teetä, kahvia, mehua) ja välipaloja taukoja varten.</p>
<p>Lukumateriaali jne.</p>	<p>Verkkokaupan perustamisen pikaopas https://www.yrittajat.fi/uutiset/muista-nama-10-asiaa-kun-perustat-verkkokaupan/</p>

Moduuliin liittyvät materiaalit	PPT-esitys Senexian moduulista 5 Interaktiivinen infograafi 5
Muodot, joissa moduuli on saatavilla	<ul style="list-style-type: none"> - printtimateriaali - verkkoversio (SENEXIAN verkkosivusto) - verkkoversio (anmiro.net/publications)
Moduulin kieliversiot	SENEXIAN kumppanikielet

Moduuli 5 - Oppituntisuunnitelma

<p>Johdanto (30 min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kun olet selvittänyt, ketkä ovat paikalla ja mitä odotuksia on, voit siirtyä kokemukselliseen oppimiseen. - Kun olet tutustunut kaikkiin läsnäolijoihin ja odotuksiin, voit siirtyä kokemukselliseen oppimiseen. - Koska tämän moduulin pääpaino on verkkomarkkinoinnissa ja oman verkkokaupan rakentamisessa, voit kysyä, onko osallistujilla jo kokemusta. - Voit kertoa osallistujille, että tämä luokkahuonetapahtuma koostuu kahdesta osasta: verkkomarkkinointi, jossa keskitytään verkkokauppoihin, ja itse verkkokaupan luominen. <p>Aloita ryhmäkeskustelu, jossa keskitytään verkkomarkkinointiin ja kokemuksiin verkkokaupoista.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kysy osallistujilta heidän verkko-oppimiskokemuksistaan moduulin 5 yhteydessä ja pyydä heitä listaamaan avoimia kysymyksiä tai osia, jotka he kokivat epäselviksi tai jopa hämmentäviksi. - Mitkä ovat myönteisiä ja mitkä kielteisiä kokemuksia, joita osallistujat tekivät tehdessään verkko-ostoksia? - Mistä he pitävät tietyssä verkkokaupassa? - Mitkä ovat verkkokauppojen edut paikallisiin kauppoihin verrattuna? - Kuka osallistujista on koskaan ajatellut perustaa oman verkkokaupan?

Tauko (tarvittaessa)

<p>Osa 1 - Verkkomarkkinointi ja keskittyminen verkkokauppoihin (60 min.)</p> <p>Tässä osassa oppilaat oppivat perinteisten kauppojen (esim. kivijalkakaupat) ja verkkokauppojen eroista. Tärkeä näkökohta on se, että verkkokauppa voi periaatteessa harjoittaa liiketoimintaa maailmanlaajuisesti, kun taas perinteiset kaupat ovat usein rajoittuneet vain paikalliseen liiketoimintaan.</p> <p>Tässä osassa pohditaan toimitusketjuja, mikro- ja makrotason liiketoimintaa ja toimituskomponentteja.</p>



Pyydä osallistujia muodostamaan 2-4 hengen pienryhmiä. Kunkin ryhmän tulisi keskustella seuraavista kysymyksistä:

- Mitkä ovat mielestäsi suurimmat haasteet, joita verkkokaupat kohtaavat, kun niiden on tuotava tuotteensa asiakkailleen? Tämä kattaa esimerkiksi toimituksen, toimituksen, palautukset ja tuotteiden turvallisen saapumisen asiakkaan osoitteeseen.
- Kuvittele, että haluat ostaa tietyn tuotteen verkosta. Kuvitellaan vaikka uusi patja sänkyyn. Kun ostat patjan verkosta, et voi testata sitä, maata tai nojata sen päällä, koska tätä emotionaalista ja fyysistä kokemusta ei voi tarjota verkossa. Millaista tietoa haluat löytää patjasta verkkokaupasta? Millaisia esittelyjä haluaisit? Onko sinulla ideoita lisätiedoista, joista voisi olla hyötyä? Mieti videoita, suositteluja sekä toimitus- ja palautusvaihtoehtoja.

Anna ryhmille enintään 30 minuuttia aikaa keskusteluun. Pyydä yhtä henkilöä kustakin ryhmästä raportoimaan keskustelustaan täysistunnossa. Keskustelkaa siitä, mitkä asiat mainittiin tai mistä asioista keskusteltiin eniten.

Pyydä osallistujia tämän harjoituksen jälkeen listaamaan kaikki elementit, joista he pitävät verkkokaupan tuote-esittelyissä. Kukin elementti tulisi kirjoittaa kortteihin ja asettaa ne täysistunnon eteen.

Pyydä osallistujia asettamaan osatekijät järjestykseen "tärkeimmästä/välttämättömästä", "mukavasta" ja "ei tarpeellisesta/ylimitoitettusta".

Pidä kortit taululla ryhmän edessä.

Tauko (tarvittaessa)

Osa 2 - Luo oma verkkokauppa - 90 min.

Toivottakaa osallistujat tervetulleiksi tauon jälkeen. Esittele heille, että keskustellette nyt heidän ideoistaan ja suunnitelmistaan perustaa oma verkkokauppa.

Pyydä jokaista osallistujaa kirjoittamaan lyhyesti yksi rivi/lause, jossa on vastaus seuraaviin verkkomodulin kysymyksiin:

- Mitä tuotetta (tuotteita) tai palveluja aiot myydä verkossa?
- Teitkö jo tutkimusta kilpailijoista tai muista samoja tuotteita tai palveluja tarjoavista yrityksistä?
- Mikä on liiketoimintamallisi (jos sinulla on jo sellainen)?
- Mikä on uuden yrityksesi nimi tai verkkotunnus?



- Onko sinulla ideoita, mitä verkkokaupan verkkosivujen rakentajaa haluat käyttää? Jos kyllä, miksi?
- Miltä verkkokauppiasi näyttää ulkoasultaan?
- Miten toimitat tuotteesi asiakkaillesi/asiakkaillesi?
- Miten aiot tehdä verkkokauppiasi tunnetuksi?

Saatat kysyä vähemmän kysymyksiä. Vähintään neljä kysymystä on suositeltavaa.

Kun osallistujat ovat tehneet tämän yksilöllisen pohdintaharjoituksen, pyydä jokaista osallistujaa raportoimaan vastauksistaan. Anna kaikkien osallistujien keskustella vastauksista ja ajatuksista täysistunnossa.

Huomaa ja varaudu siihen, että monet vastaukset saattavat olla samankaltaisia. Heillä saattaa olla hyvin erilaisia ajatuksia tuotteista ja palveluista, joita osallistujat haluavat myydä. Verkkosivujen rakentamisen, suunnittelun, toimituksen jne. osalta ideat saattavat kuitenkin olla hyvin samankaltaisia, eikä niitä tarvitse käsitellä uudelleen jokaisessa esityksessä. Kerro tästä osallistujille. Varmista, että kaikkia kohdellaan oikeudenmukaisesti.

Tämän harjoituksen ideana on tunnistaa tärkeimmät haasteet, ideat ja esteet, joihin osallistujat voivat törmätä aloittaessaan ensimmäistä kertaa omaa verkkoliiketoimintaa. SENEXIAN pilotoinnin aikana havaittiin, että vaikka verkkokaupoissa myydään erilaisia tuotteita, verkkokauppaa suunniteltaessa keskeisimpiä asioita ovat suunnittelu, toimitus, maksaminen ja valitusten hallinta.

Yhteenvedona tee yhteenvedo näistä keskeisistä tekijöistä ja yritä antaa neuvoja, miten osallistujat voivat ratkaista nämä haasteet. Yksi ajatus on ratkaista ne yhdessä, toinen ajatus on tutustuttaa heidät verkkomarkkinapaikkojen käsitteeseen, ja kolmas vaihtoehto voi olla kertoa heille esimerkiksi kauppakamarien ja muiden paikallisen alueen virastojen tarjoamista palveluista, jotka tarjoavat ilmaista neuvontaa verkossa aloittaville yrityksille.

Tauko (tarvittaessa)

Moduuli 5 - Tapaustutkimukset 5 - 30 min.

Näytä diat 208-211.

Kysy osallistujilta, ketkä heistä ovat tutustuneet yhteen tai kahteen verkko-opintojakson aikana esiteltyyn tapaustutkimukseen.

Pyydä osallistujia raportoimaan valituista tapaustutkimuksista:

- Mitä he pitivät mielenkiintoisena?
- Mitä he "kopioivat" tai sisällyttävät omaan verkkokauppaansa?



- Mitkä tapaustutkimukset olivat erityisen hyödyllisiä? Miksi?

Jos osallistujilla on kysymyksiä tapaustutkimuksista, ole valmis vastaamaan niihin. Suosittelemme, että tutustut moduulin 5 tapausesimerkkeihin ennen luokkahuonetuntia osallistujien kanssa.

Moduulin 5 päätteeksi - 30 min.

- Johtopäätökset, saadut kokemukset, osallistujien palaute
- Miten soveltaa vapaaehtoistyöntekijänä saatuja kokemuksia (suosituksia, vinkkejä)?
- Näkymät seuraavaan Osaon
- Osallistujien/osallistujien arviointi (tarvittaessa)

Viimeisellä istunnolla on aikaa pohdintaan ja palautteen antamiseen.

Tehtävä 1: Raporttikortit

Pyydä osallistujia kirjoittamaan ylös kuusi (6) avainsanaa, jotka ovat heidän mielestään myönteisimpiä vasta hankitun tiedon suhteen.

Pyydä osallistujia kirjoittamaan ylös kuusi (6) avainsanaa siitä, mistä he pitävät eniten tai mitä he pitävät hämmentävimpänä äskettäin hankitun tiedon osalta.

Kun osallistujat ovat valmiita, pyydä jokaista astumaan eteen, laittamaan korttinsa nastataululle ja kommentoimaan niitä lyhyesti.

Kun kaikki osallistujat ovat valmiita, lajittele kortit tai ryhmittele kortit samankaltaisen tai vertailevan sisällön mukaan. Katsokaa, mitkä ovat kaksi johtavaa myönteistä näkökohtaa, katsokaa, mitkä ovat haastavimmat näkökohdat.

Kysy osallistujilta, millä alalla he saattavat tarvita apua tai lisäohjeita.

Tehtävä 2: Seuraava askel (10 min.)

Pyydä osallistujia ottamaan 5 minuuttia aikaa ja kirjoittamaan, mikä olisi heidän ensimmäinen toimensa oman verkkokaupan luomiseen liittyen koulutuksen jälkeen.

Kun kaikki osallistujat ovat valmiita, voit pyytää jokaista kertomaan aikeistaan ja tekemään niistä lausumia.

Kiitä osallistujia tämän koulutustilaisuuden päätteeksi ja suunnittele seuraava kokous.



Moduulissa 5 hankittu osaaminen

- Päättää, onko verkkokauppa se, mitä tarvitset ja haluat.
- Tiedä, miten aloittaa verkkokaupan perustaminen
- Tunne sopivia työkaluja ja välineitä verkkokaupan perustamiseen teknisesti.
- Tiedä, mitä verkkokaupassa on oltava
- Käytettävissä on välineitä riskinarviointia ja vaihtoehtoja verkkokaupalle.
- Perustiedot verkkomarkkinoinnin roolista yrityksesi kannalta.
- Tekninen ymmärrys verkkokaupan IT-tarpeista ja IT-ratkaisuista.
- Tieto siitä, miten verkkokauppa asennetaan ja miten pääset alkuun.
- Perustiedot verkkomarkkinoinnista (jonka osa verkkokauppasi on).
- Oikean mallin / teknisen alustan valitseminen verkkokauppaa varten
- Tuotteiden tai palvelujen myynti verkossa
- Riskianalyysi ja vaihtoehtoiset lieventämissstrategiat
- Parannetaan alakohtaisen englannin kielen tuntemusta

Moduuli 6 Verkkoliiketoiminnan johtaminen



Moduuli 6 - Kuvaus

	Kuvaus
Lyhyt kuvaus koko moduulin sisällöstä (verkko- ja luokkahuoneosio) opettajalle / ohjaajalle JA osallistujalle.	<p>Tässä moduulissa ohjaaja kertoo osallistujille, että he oppivat aiheesta "Verkkoliiketoiminnan johtaminen".</p> <p>Tässä moduulissa opiskelijat hankkivat tiedot ja välineet sähköisen kaupankäynnin perustamiseen.</p>
Lyhyt kuvaus oppimissisällöstä ja käytännön kokemuksista lähiopetuksesta.	<p>Tässä moduulissa opettaja/ohjaaja kertoo osallistujille, miten perustaa verkkoliiketoiminta senioriyrittäjänä.</p> <p>Tässä moduulin lähiopetuksen osassa osallistujat saavat käytännön kokemusta verkkoliiketoiminnan perustamisesta.</p>
Moduulin kokonaiskesto	<p>8 tuntia</p> <p>4 tuntia verkossa (itseohjautuva oppiminen).</p> <p>4 tuntia lähiopetuksessa</p>
Suosittelava paikka lähiopetukselle (missä moduuli järjestetään).	Verkossa ja kasvokkain
Tarvittavat tekniset laitteet	Kannettavat tietokoneet, Internet-yhteys, älylaitteet
Muut tarvittavat materiaalit	Fläppitaulu, kynä ja paperi, tussit.
Liikkuvuusvaatimukset	Ei ole
Moduulin sosiaaliset näkökohdat	On hyvä olla tarjolla juomia (vettä, teetä, kahvia, mehuja) ja välipaloja taukoja varten.
Lukumateriaali jne.	-
Moduuliin liittyvät materiaalit	PPT-esitys Senexian moduulista 6 Interaktiivinen infograafi (6) Toimintataulukko
Muodot, joissa moduuli on saatavilla	<ul style="list-style-type: none"> - printtimateriaali - verkkoversio (SENEXIAN verkkosivusto) - verkkoversio (anmiro.net/publications)

Moduulin kieliversiot	SENEXIAN kumppanikielet
-----------------------	-------------------------

Moduuli 6 - Oppituntisuunnitelma

Johdanto (30 min)

Ohjaaja toivottaa osallistujat lämpimästi tervetulleiksi ja luo tervetulleen ilmapiirin istunnon alussa. Hän esittelee moduulin aiheen ja antaa yleiskuvan siitä, mitä osallistujat oppivat moduulin päätyttyä. Ohjaaja aloittaa osallistujien esittäytymisen käyttämällä jäänmurtotekniikkaa (**liite 1**), jolla edistetään yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tämän jälkeen ohjaaja kysyy hetken aikaa osallistujien mahdollisista erityistarpeista tai -vaatimuksista varmistaakseen kaikkien mukavuuden ja osallisuuden. Hän antaa tietoa moduulin rakenteesta, mukaan lukien suunnitellut toiminnot, harjoitukset ja tauot, varmistaen, että osallistujat ovat tietoisia opetuksen kulusta.

Selkeiden odotusten asettamiseksi moduulin ohjaaja hahmottelee moduulin odotetun tuloksen tai oppimistuloksen, jotta osallistujat ymmärtävät aiotut tulokset ja tavoitteet. Lopuksi ohjaaja pyytää osallistujia esittämään kysymyksiä, jotta heillä on tilaisuus pyytää selvennyksiä tai kertoa mahdollisista kysymyksistään ennen moduulin 6 - Osa 1 aloittamista.

Osa 1 Verkko liiketoiminnan johtaminen (120 min)

Ohjaaja esittelee osallistujille vuorovaikutteisen harjoituksen (**liite 2**), jonka tarkoituksena on opettaa osallistujille sähköisen kaupankäynnin perustamisen ja ylläpitämisen perusteet. Ohjaaja selittää, että harjoituksen päätteeksi osallistujat ymmärtävät paremmin, mitä menestyksekkään verkkoliiketoiminnan pyörittäminen edellyttää.

Ohjaaja kuvaa seuraavat oppimistulokset, jotka osallistujat saavuttavat harjoituksen aikana:

- Verkossa myytävän tuotteen tai palvelun valitseminen.
- Kilpailijoiden liiketoiminnan tutkiminen.
- Yrityksen nimen ja verkkokauppa-alustan valitseminen verkkosivujen isännöintiä varten.



- Verkkosivuston mukauttaminen vastaamaan yrityksen brändiä ja tuotetarjontaa.
- Maksutapojen valitseminen verkkomaksujen vastaanottamista varten.
- Sosiaalisen median tilien luominen ja markkinointisuunnitelman laatiminen yrityksensä mainostamiseksi.

Ohjaaja vakuuttaa osallistujille, että harjoitus on suunniteltu yksilölliseksi, suoraviivaiseksi ja helposti seurattavaksi. Osallistujat, joille aihe on uusi, ei tarvitse olla huolissaan, sillä harjoituksen päätteeksi heillä on perustiedot oman sähköisen kaupankäynnin aloittamiseen ja ylläpitämiseen.

Kun osallistujat ovat suorittaneet osan 1 harjoituksen, ohjaaja aloittaa ryhmäkeskustelun käyttäen annettuja itsearviointikysymyksiä. Tämän keskustelun avulla osallistujat saavat paremman käsityksen aiheesta.

Itsearviointikysymykset:

- Mikä oli mielestäsi haastavinta verkkoliiketoiminnan perustamisessa?
- Mitä tekijöitä otit huomioon valitessasi verkkokauppa-alustaa?
- Miten olet käyttänyt sosiaalista mediaa yrityksesi mainostamiseen ja asiakkaiden kanssa keskustelemiseen?
- Mitä opit testaamalla verkkosivustoa ennen sen käynnistämistä?

Ohjaajan olisi varattava aikaa ryhmäkeskustelulle, jotta osallistujat voivat oppia toisiltaan. Lisäksi ohjaajan olisi oltava käytettävissä vastaamaan kysymyksiin, joita osallistujilla saattaa olla toiminnan päätyttyä.

Tauko (tarvittaessa)

Osa 2 Työhyvinvointi (30 minuuttia)

Kun osallistujat ovat palanneet tauolta, ohjaaja esittelee stressinhallinnan merkityksen verkkoliiketoiminnan ylläpitämisessä. Ohjaaja selittää osallistujille, että he osallistuvat toimintaan, jossa keskitytään stressinhallintatekniikoihin visualisoinnin avulla. Osallistujia ohjataan tutustumaan harjoituksen yksityiskohtiin **liitteessä 3**.

Kun osallistujat ovat suorittaneet osan 2 harjoituksen, ohjaaja aloittaa ryhmäkeskustelun seuraavien itsearviointikysymysten avulla. Tämän keskustelun avulla osallistujat voivat syventää ymmärrystään aiheesta.



Itsearviointikysymykset:

- Miltä tuntui ennen ja jälkeen harjoituksen?
- Miten voit sisällyttää tämän harjoituksen päivittäiseen rutiiniin, kun pyörität verkkoliiketoimintaa?
- Miten tämä harjoitus voi mielestäsi auttaa sinua hallitsemaan stressiä ja edistämään rentoutumista elämässäsi, kun johdat verkkoliiketoimintaa?

On suositeltavaa antaa osallistujille aikaa keskusteluun osallistujien kesken, jotta he voivat oppia toisiltaan. Ohjaajan olisi myös oltava käytettävissä vastaamaan kysymyksiin, joita osallistujilla saattaa olla toiminnan päätyttyä.

Ohjeet:

Pyydä osallistujat ryhmäkeskusteluun analysoimaan kokemuksiaan ja oivalluksiaan stressinhallinnan visualisointiharjoituksesta.

Tarjotaan aikaa itsearvioinnille, jotta osallistujat voivat henkilökohtaisesti arvioida harjoituksen vaikutusta omaan hyvinvointiinsa.

Rohkaise osallistujia jakamaan vastauksensa itsetutkiskelukysymyksiin, mikä edistää stressinhallintatekniikoiden syvempää ymmärtämistä.

Harkitse stressinhallintaan ja rentoutumistekniikoihin liittyvien uusien oppimistehtävien tai tehtävien antamista osallistujille, jotta he voivat jatkaa henkilökohtaista kasvuaan tällä alalla.

Tauko (tarvittaessa)

Osa 3 Verkkoliiketoiminnan resurssien hallinta (60 min)

Ohjaaja ohjaa osallistujat täyttämään "Moduuli 6 - Verkkoliiketoiminnan johtaminen" -infograafin. Osallistujia ohjataan katsomaan oheinen video ja vastaamaan sitten tietovisaan. Ohjaaja antaa osallistujille riittävästi aikaa videon katsomiseen ja tietokilpailun täyttämiseen ja on käytettävissä vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin.

Kun osallistujat ovat saaneet interaktiivisen infograafin valmiiksi, ohjaaja varaa aikaa itsereflektiokysymyksille, joilla syvennetään osallistujien ymmärrystä aiheesta.

Itsearviointikysymykset:

- Miten interaktiivisessa infografiikassa esitetyt tiedot voisivat vaikuttaa toiminne tai päätöksenne verkkoliiketoiminnan perustamisessa tulevaisuudessa?
- Saiko interaktiivinen infografiikka sinut haluamaan oppia lisää aiheesta? Jos kyllä, mistä haluaisit tietää lisää?

Suosittelisitko tätä interaktiivista infografiikkaa muille? Miksi vai miksi ei?

Ohjaajan olisi annettava aikaa osallistujien väliselle keskustelulle, joka tarjoaa tilaisuuden vastavuoroiseen oppimiseen. Lisäksi fasilitaattorin olisi oltava käytettävissä vastaamaan kysymyksiin, joita osallistujilla voi olla infograafin valmistuttua.

Odotetut tulokset: Osallistajat ovat suorittaneet vuorovaikutteisen infograafisen harjoituksen, saaneet oivalluksia siihen liittyvästä videosta ja vastanneet onnistuneesti tietokilpailun kysymyksiin. Itsearviointikysymykset edistävät syvempää ymmärrystä ja kannustavat osallistujia pohtimaan infografiikassa esitettyjen tietojen vaikutuksia. Tuloksena on lisääntynyt tietämys ja tietoisuus verkkoliiketoiminnan johtamisesta.

Johtopäätökset (30 minuuttia)

Ohjaaja miettii hetken moduulin aikana käsiteltyjä oppimistuloksia. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia antamaan palautetta vastaamalla seuraaviin Osaa koskeviin arviointikysymyksiin:

- Vastasiko moduuli odotuksiasi? Miksi tai miksi ei?
- Oliko koulutusmateriaali esitetty selkeästi ja ymmärrettävästi?
- Oliko koulutuksen ohjaaja asiantunteva ja pystyikö hän vastaamaan kysymyksiisi tehokkaasti?
- Miten moduulia voitaisiin parantaa tulevia osallistujia varten?

Keskustelun ja arvioinnin päätyttyä ohjaaja kiittää osallistujia osallistumisesta ja osallistumisesta moduuliin. Ohjaaja päättää istunnon ja varmistaa, että osallistajat ovat tietoisia heidän arvokkaasta panoksestaan.

Suuntaviivat

Yhteenveto istunnon tärkeimmistä kokemuksista ja niiden käytännön sovelluksista vapaaehtoistyöntekijöinä tai asiaankuuluvissa tehtävissä.

Annetaan suosituksia ja vinkkejä siitä, miten osallistajat voivat soveltaa saatuja kokemuksia vapaaehtoistoiminnassaan tai siihen liittyvässä toiminnassaan.

Tarjota lisätietoa moduuliin 6 tai anna tietoa uusista oppimis- ja osallistumismahdollisuuksista.



Kerää ja tarkastele tarvittaessa arviointilomakkeita tai palautetta osallistujilta kerätäksesi arvokasta tietoa tulevia parannuksia varten.


Harkitse sosiaalisen toiminnan tai epävirallisen kokoontumisen järjestämistä oppimistilaisuuden jälkeen, jotta voit edistää yhteyksiä ja rakentaa yhteisöllisyyttä osallistujien keskuudessa.

Moduulissa 6 hankittu osaaminen

- Perustiedot siitä, miten ylläpitää liiketoimintaa verkossa
- Tosiasioihin perustuva tietämys verkkoliiketoimintaan liittyvästä rahoituksesta ja riskienhallinnasta.
- Käytännön tietämys terveyteen ja stressinhallintaan liittyvistä asioista, jotka ovat välttämättömiä verkkoliiketoiminnan ylläpitämiseksi.
- Käytännön tietämys verkkotarinkanerronnan käyttämisestä digitaaliseen markkinointiin, asiakkaiden sitouttamiseen ja liiketoiminnan läsnäoloon verkossa.
- Teoreettinen tietämys sähköiseen kaupankäyntiin liittyvästä ajasta, rahasta ja resursseista.

Liitteet

Liite 1 Jäänmurtaja

Toiminnan nimi	Yksi sana
Resurssin tyyppi	Jäänmurtaja
Kuva	 <p>Kuva Unsplashissa+ Unsplashissa</p>
Toiminnan kesto (minuutteina)	15 minuuttia
Toiminnan tavoite	<p>Tämän toiminnon tavoitteena on luoda rento ja mukaansatempaava ilmapiiri ja rohkaista osallistujia jakamaan ajatuksiaan ja näkemyksiään valitusta aiheesta yhden sanan avulla. Se edistää aktiivista kuuntelua, herättää keskustelua ja auttaa osallistujia tutustumaan toisiinsa.</p>
Toiminnassa tarvittavat materiaalit	<ul style="list-style-type: none"> ● Valkotaulu tai fläppitaulu ● Tussit tai kynät ● Ajastin ● Esitteitä ● Kirjoitusaineisto osallistujille

<p>Vaiheittaiset ohjeet</p>	<p>Vaihe 1: Aloita selittämällä jäänmurtajatehtävän tarkoitus, joka on kannustaa osallistujia ilmaisemaan ajatuksiaan yhdellä sanalla. Korosta, että kyseessä on nopea aktiviteetti, jolla kerätään alustavia ajatuksia aiheesta.</p> <p>Vaihe 2: Kirjoita aihe "Managing your Business Online" valkotaululle tai fläppitaululle kaikkien osallistujien nähtäväksi.</p> <p>Vaihe 3: Jaa osallistujat 3-5 hengen pienryhmiin osallistujien kokonaismäärästä riippuen. Kehota heitä esittäytymään, jos he eivät ole vielä tuttuja toisilleen.</p> <p>Vaihe 4: Ohjeista kutakin ryhmää keksimään yksi sana, joka edustaa aihetta tai liittyy siihen. Aseta ajastin 2 minuutiksi, jotta ryhmät voivat tehdä aivoriihen ja keskustella ideoistaan. Rohkaise ottamaan huomioon eri näkökulmat.</p> <p>Vaihe 5: Kun ideointiaika on päättynyt, pyydä kutakin ryhmää jakamaan valitsemansa sana muiden osallistujien kanssa. Kirjoittakaa sanat taululle tai fläppitaululle, jolloin syntyy kooste aiheeseen liittyvistä sanoista. Keskustelkaa lyhyesti siitä, miksi kukin ryhmä valitsi sanansa.</p> <p>Vaihe 6: Johda keskustelua koottujen sanojen ja osallistujien näkemysten pohjalta. Esitä avoimia kysymyksiä rohkaistaksesi pohtimaan erilaisia sanoja ja näkökulmia. Tutki valittujen sanojen välisiä yhteyksiä ja yhtäläisyyksiä.</p> <p>Vaihe 7: Tee yhteenveto toiminnassa käsitellyistä keskeisistä kohdista ja korosta sanojen edustamia erilaisia näkökulmia ja ajatuksia. Liitä toiminta takaisin istunnon aiheeseen ja korosta, miten yksi sana voi johtaa moniin eri keskustelu- ja tutkimuskohteisiin.</p> <p>Huom: Ohjaajan on mukautettava toiminnan kesto ja ryhmän kokoa käytettävissä olevan ajan ja osallistujien määrän mukaan. Kannusta kunnioittavaa ja osallistavaa ilmapiiriä, jossa osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi jakaa valitsemiaan sanoja ja näkemyksiään.</p>
------------------------------------	--

Liite 2 Harjoitus

Toiminnan nimi	Moduuli 6 - Onnistuneen verkkoliiketoiminnan johtaminen
Resurssin tyyppi	Osa 1 Harjoitus
Kuva	 <p data-bbox="722 1451 1153 1485"> Kuva: Unsplash+ on Unsplash </p>
Toiminnan kesto (minuutteina)	1-2 tuntia
Toiminnan tavoite	<p>Tämän toiminnon tavoitteena on antaa osallistujille perusymmärrys siitä, miten luodaan liiketoimintamallisuunnitelma sähköisen kaupankäynnin ylläpitämiseksi.</p>
Toiminnassa tarvittavat materiaalit	<ul style="list-style-type: none"> ● Tietokone ● Internet-yhteys ● Kynä

	<ul style="list-style-type: none"> • Paperi
<p>Vaiheittaiset ohjeet</p>	<p>Vaihe 1: hahmottele markkinointistrategia: Ohjaaja neuvoo osallistujia määrittelemään, miten he edistävät verkkoliiketoimintaa ja tavoittavat kohdeasiakkaansa. Tämä voi sisältää sosiaalisen median markkinointia, sähköpostimarkkinointia, sisältömarkkinointia tai maksettua mainontaa.</p> <p>Hyödyllisiä linkkejä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 askelta täydellisen markkinointistrategian luomiseen vuonna 2023 • 11 tärkeää sähköisen kaupankäynnin markkinointistrategiaa <p>Vaihe 2: Kehitä asiakashankintastrategia: Ohjaaja neuvoo osallistujia määrittämään, miten he houkuttelevat uusia asiakkaita verkkoliiketoimintaansa. Tähän voi kuulua alennusten tai kannustimien tarjoaminen, poikkeuksellisen asiakaspalvelun tarjoaminen tai suositusten hyödyntäminen.</p> <p>Hyödyllisiä linkkejä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asiakashankinnan perimmäinen opas vuodelle 2023 • 10 Parasta strategiaa asiakashankintaan liiketoimintasi tehostamiseksi <p>Vaihe 3: Laadi asiakaspysyvyysstrategia: Ohjaaja ohjaa osallistujia määrittelemään, miten he saavat pidettyä nykyiset asiakkaansa. Tähän voi kuulua kanta-asiakasohjelmien tarjoaminen, poikkeuksellisen asiakaspalvelun tarjoaminen tai säännöllinen yhteydenpito asiakkaisiin.</p> <p>Hyödyllisiä linkkejä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22 esimerkkiä toimivista asiakaspidätysstrategioista

- [Mitkä ovat parhaat asiakaspysyvyysstrategiat? \(2023\)](#)

Vaihe 4: Määritä tärkeimmät mittarit: Ohjaaja opastaa osallistujia määrittelemään keskeiset tulosindikaattorit, joilla he mittaavat verkkoliiketoimintansa menestystä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi tulot, asiakashankintakustannukset, asiakkaan elinkaariarvo tai konversioluvut.

Hyödyllisiä linkkejä:


- [Verkkokaupan tunnusluvut: 67 sähköisen kaupankäynnin avainindikaattoria](#)
- [Mikä on KPI?](#)
- [Digitaalinen markkinointi ja mittausmalli](#)

Vaihe 5: Luo suunnitelma skaalausta varten: Ohjaaja neuvoo osallistujia määrittämään, miten he aikovat kasvattaa verkkoliiketoimintaansa ajan mittaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tuotevalikoiman laajentamista, uusien asiakassegmenttien tavoittelua tai uusille markkinoille tuloa.

Hyödyllisiä linkkejä:

- [Miten skaalata sähköisen kaupankäynnin liiketoiminta](#)
- [AVAIMET YRITYKSEN SKAALAAMISEEN](#)

Liite 3 Stressinhallintatekniikka

Toiminnan nimi	Visualisointi itsehallintatekniikan harjoittelua varten
Resurssin tyyppi	Stressinhallintatekniikka
Kuva	 <p data-bbox="667 1480 1197 1518">Kuva: Sander Sammy on Unsplash</p>
Toiminnan kesto (minuutteina)	10-15 minuuttia
Toiminnan tavoite	Tämän harjoituksen tavoitteena on saada osallistujat harjoittelemaan visualisointia stressitekniikkana, jolla voidaan vähentää stressiä ja ahdistusta verkkoliiketoimintaa harjoitettaessa.

Toiminnassa tarvittavat materiaalit	<ul style="list-style-type: none"> - Rauhallinen ja viihtyisä tila - Paperinpala - Kynä tai lyijykynä
Vaiheiden ohjeet	<p>Vaihe 1: Ohjaaja kehottaa osallistujia etsimään rauhallisen ja mukavan paikan, jossa heitä ei häiritä seuraavien 10-15 minuutin aikana.</p> <p>Vaihe 2: Ohjaaja ohjaa osallistujia hengittämään syvään ja sulkemaan silmänsä, rentouttamaan kehoaan ja vapauttamaan jännitystä ja stressiä.</p> <p>Vaihe 3: Ohjaaja kehottaa osallistujia kuvittelemaan itsensä rauhalliseen ja seesteiseen ympäristöön, kuten rannalle, metsään tai vuoristoon.</p> <p>Vaihe 4: Ohjaaja kannustaa osallistujia käyttämään kaikkia aistejaan ja keskittymään ympäristönsä yksityiskohtiin.</p> <p>Vaihe 5: Ohjaaja pyytää osallistujia kuvittelemaan, että negatiivinen energia poistuu heidän kehostaan jokaisen uloshengityksen myötä, ja kuvittelemaan, että heidän kehonsa muuttuu rauhallisemmaksi jokaisen sisäänhengityksen myötä.</p> <p>Vaihe 6: Ohjaaja rohkaisee osallistujia keskittymään pelkästään hengitykseensä ja antamaan kaikkien huolien häipyä.</p> <p>Vaihe 7: Tämän jälkeen ohjaaja kehottaa osallistujia palauttamaan vähitellen huomionsa ympäristöönsä hengittämällä muutaman kerran syvään, heiluttamalla sormiaan ja varpaitaan ja avaamalla silmänsä.</p> <p>Vaihe 8: Ohjaaja pyytää osallistujia pohtimaan kokemustaan ja kirjaamaan ylös kaikki visualisoinnin aikana esiin tulleet ajatukset ja tunteet.</p> <p>Vaihe 9: Ohjaaja ehdottaa osallistujille, että he harjoittelevat tätä harjoitusta säännöllisesti stressin vähentämiseksi ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi.</p> <p>Hyödyllisiä linkkejä, jotka auttavat tämän tehtävän suorittamisessa:</p>

- [OHJATTU VISUALISAATIOHARJOITUS - Miten visualisointi suoritetaan oikein?](#)
- [Visualisointi itsehoitostrategiana](#)
- [7 minuutin itsehoitovisualisointi](#)

