

# Prowadzenie Kursu Małżeńskiego Alpha Online

Kurs  
Małżeński  
Alpha

Jeśli kościoły nie są w stanie fizycznie zorganizować Kursu Małżeńskiego Alpha (KMA), zalecamy przeprowadzić go online. Poprowadzenie KMA Online może być niezwykle skutecznym sposobem dotarcia do większej ilości par, także tych spoza parafii, ze względu na to, że nie jesteśmy ograniczeni lokalizacją.

Wszystkie zasady typowego Kursu Małżeńskiego Alpha mają zastosowanie również w Kursach Online. Oczywiście, pewnych rzeczy doświadczymy tylko „twarzą w twarz”, jednak wirtualna przestrzeń stwarza nowe możliwości, które mogą pogłębić nasze osobiste przeżycie Kursu.

## Krok 1

Wybierz platformę komunikacyjną

## Krok 2

Zaplanuj czas spotkań

## Krok 3

Zbierz swój zespół

## Krok 4

Wyślij zaproszenia dla gości Kursu

## Krok 5

Stwórz plan sesji

## Krok 6

Przeprowadź sesję szkoleniową online dla członków zespołu (i wyślij im filmiki szkoleniowe)

## Krok 7

Rozpocznij Kurs

## Krok 8

Podsumowanie i bieżące ogłoszenia

## Krok 1

Wybierz swoją platformę komunikacyjną i zdecyduj, czy kupić odpowiedni aparat, oświetlenie lub inne wyposażenie. Najbardziej polecamy prowadzenie Kursu przez Zoom Pro; więcej informacji na temat korzystania z Zoom'a znajdziesz na ostatniej stronie tego poradnika.

### OSZCZĘDNI

Google Hangouts, Skype  
Wbudowana kamera (laptop) \*  
Dobre i stabilne WiFi  
Naturalne oświetlenie \*  
Kamera na wysokości oczu \*  
Wewnętrzny mikrofon (laptop)

### Z ROZMACHEM

Zoom – konto Pro \*  
Kamera o rozdzielczości 720p  
Połączenie przez kabel LAN \*  
Lampa pierścieniowa  
Statyw i kamera  
Zewnętrzny mikrofon \*

\* Polecana opcja

## Krok 2

### Zaplanuj czas spotkań.

Jeżeli jesteś już w połowie Kursu Małżeńskiego Alpha i przenosisz go online, lepiej pozostań przy dotychczasowej godzinie i dniu.

A jeżeli zaczynasz teraz, może się okazać, że najlepszy czas na KMA Online będzie zupełnie inny niż w przypadku Kursów na żywo. Na przykład dla rodziców moment, gdy ich dzieci śpią, może być świetnym czasem na spotkanie.

Jeżeli masz wystarczająco duży zespół, możesz zaoferować różne godziny i dni tygodnia prowadzenia Kursu Małżeńskiego Alpha, co jest dodatkową korzyścią korzystania z wirtualnej przestrzeni.

## Krok 3

### Zbierz swój zespół

Koordinatory: działa to tak samo, jak w kursach na żywo. Będziesz potrzebować pary koordynatorów (lub jednej osoby), którzy przywitają grupę online oraz zadbają o dobrą komunikację podczas tego wieczoru. Energia Koordynatorów jest niezbędna i zapewni świetną atmosferę!

Techniczny: to osoba, która będzie zarządzać spotkaniem poprzez Zoom'a – od zaplanowania go, poprzez udostępnianie ekranu i odtwarzanie wykładów Kursu Małżeńskiego Alpha, zatrzymywanie ich na czas dyskusji, puszczenie muzyki oraz będzie odliczać czas rozmów, zapewni potrzebne informacje w bocznym czacie boksie.

Zespół modlitewny: bardzo pomaga, gdy parę osób przed sesją, czy też w trakcie, udziela wsparcia modlitewnego. Zwracanie się z prośbą do Boga, by wszystko poszło sprawnie i aby rozmowy w parach były znaczące, to chyba najważniejsze zadanie tego Kursu!

## Krok 4

**Wyślij zaproszenia dla uczestników** – na przykład poprzez e-mail, Whatsapp, SMS czy social media.

Sugerujemy, żebyś zarejestrował swój kurs na naszej platformie i opublikował go w wyszukiwarce: [kursymalzenskie.org/znajdz-kurs](https://kursymalzenskie.org/znajdz-kurs)

Kiedy przekazujesz szczegóły dotyczące Kursu Matżeńskiego Alpha Online, pamiętaj zawsze, żeby umieścić unikalny link do wideokonferencji, z datami (dniami tygodnia) i godzinami sesji.



## Krok 5

**Stwórz plan sesji.** Dobrze jest zawrzeć kluczowe elementy przedstawione poniżej:

- Spotkanie zespołu i wspólna modlitwa
- Zaczynij spotkanie (wideokonferencję) z gośćmi
- Zachęć każdą parę, żeby przygotowała coś wyjątkowego w swoim pokoju np. zapalenie świecy, przygotowanie przekąsek czy posiłku na czas sesji
- Upewnij się, czy każdy gość ma swój Przewodnik Uczestnika
- Obejrzyjcie razem wykład do danej sesji, wykorzystując opcję udostępniania ekranu
- Zatrzymaj wykład w odpowiednich, ustalonych momentach, na rozmowę w parach
- Ustaw stoper, potem kontynuujcie oglądanie
- Zakończ o czasie, ale pozostaj online, gdyby ktoś chciał z Tobą porozmawiać
- Prześlij podsumowanie spotkania e-mailem

**Przykładowy plan spotkania:**

|             |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18:40       | Odprawa i modlitwa zespołu                                                                                                                                                                                    |
| 19:00       | Powitanie uczestników                                                                                                                                                                                         |
| 19:05       | (Opcjonalnie) lodołamacz i wywiad z parą                                                                                                                                                                      |
| 19:15–21:30 | Odtwórz odcinek i zatrzymuj go we wskazanych miejscach na rozmowę w parach (informację na temat długości poszczególnych przerw na rozmowę w parach, znajdziesz w Przewodniku Lidera Kursu Matżeńskiego Alpha) |
| 21:30       | Zakończ spotkanie oraz przypomnij parom o przepracowaniu sekcji „Rozmów ciąg dalszy” w ciągu następnego tygodnia                                                                                              |

## Krok 6

---

**Szkolenie zespołu.** Chcielibyśmy, żeby wszyscy liderzy/koordynatorzy i ekipa wspierająca swobodnie korzystali z wybranej przez Was platformy komunikacyjnej. Kilka kluczowych wskazówek:

- Koordynator albo techniczny: przygotuj wszystkie materiały na pulpicie swojego komputera; upewnij się, czy wybrałeś właściwy wykład i jest on gotowy do włączenia, muzyka przygotowana i że masz pod ręką stoper
- Podczas cotygodniowego przygotowania i modlitwy upewnij się, że ekipa wspierająca (jeśli taką posiadasz) ma nagrania wykładów, link do spotkania online, i „lodołamacze” zachęcające do rozmowy
- Koordynatorzy wraz z ekipą wspierającą powinni się upewnić, że mają stabilne połączenie internetowe, dobrze się prezentują, mają sprzątnięte swoje otoczenie (sprawdź, co uchwyci kamera) i zamknąć wszystkie inne aplikacje na swoim komputerze
- Zachęć pary, by były na tym samym ekranie, o ile to możliwe oraz aby umieścili swoje imiona w podpisie (np. Monika i Dariusz)
- Na początku koordynatorzy dbają o to, by wszyscy goście mogli naturalnie ze sobą porozmawiać, jednak na czas sesji należy **wyciszyć** wszystkich dla prywatności rozmów
- Korzystaj z czatu, by wspomóc dyskusję i wzmocnić komunikację



## Krok 7

**Rozpocznij Kurs!** Wiele tych samych zasad dotyczących Kursu ma zastosowanie podczas prowadzenia go online. Jednak kilka niuansów w przestrzeni wirtualnej ma szczególne znaczenie:

- Twoja energia jako koordynatora jest niezbędna! Przywitaj się z każdym w miarę dołączania. Zapytaj przyjaźnie: „Jak się masz?” Nie martw się, gdy ktoś się spóźni. Powiedz: „Bardzo się cieszę, że Cię widzę!”
- Zwróć uwagę na fakt, że mogą wystąpić problemy z jakością połączenia. Poproś gości o cierpliwość i wyrozumiałość.
- Nie ma konkretnego czasu na posiłek w trakcie sesji, jednak możesz zachęcić pary do stworzenia miłego nastroju. Upewnij się, że goście siedzą wygodnie i blisko siebie. Staraj się podkreślić i docenić, jeżeli komuś udało się zrobić coś szczególnego, żeby stworzyć szczególny klimat tej randki.
- Załóż, że goście nie znają się na technologii. Bądź gotowy, by dokładnie wyjaśnić jak włączyć wideo, kiedy i jak włączyć wyciszenie, jak korzystać z czatu.
- Wykorzystaj dobrze dostępny czat, przesyłaj komentarze dotyczące wideo, GIFy, emotikony itp.

### WAŻNA WSKAZÓWKA

Przeprowadzenie Kursu Matrzeńskiego Alpha w wersji online może spowodować mniejsze zaangażowanie gości, ponieważ uczestnictwo nie wymaga od nich żadnych kosztów. Zastanów się nad podarowaniem i przesłaniem im Przewodników Uczestnika Kursu Matrzeńskiego Alpha. Tak wyślesz komunikat: „My inwestujemy w Ciebie, więc mamy nadzieję, że i Ty zainwestujesz w tę niezwykłą podróż.”

## Krok 8

**Podsumowanie.** Podziękuj grupie za uczestnictwo, przypomnij o przepracowaniu sekcji „Rozmów ciąg dalszy” przed następną sesją i przypomnij link na kolejne spotkanie. Możesz podzielić się z gośćmi wykładem z minionej sesji, by mogli go przejrzeć ponownie w ciągu tygodnia.

Modlimy się za Ciebie i Twój Kurs Matrzeński Alpha! Masz inne pytania? Prosimy o kontakt pod adresem: [kontakt@kursymalzenskie.org](mailto:kontakt@kursymalzenskie.org) Chętnie pomożemy!



# Jak prowadzić Kurs Małżeński Alpha online przy użyciu konta Zoom Pro

## Zaplanowanie spotkań

1. Załóż konto Zoom Pro (wersja Pro jest potrzebna dla spotkań dłuższych niż 40 min).
2. Zaplanuj spotkania – zobacz zrzut ekranu. ▶ Skorzystaj ponadto z opcji „Recurring meeting” (wydarzenie cykliczne), by link do wszystkich spotkań pozostał taki sam.
3. Po naciśnięciu przycisku „Schedule” (zaplanuj) poniżej, Zoom pokaże Ci link do zaproszenia, który możesz wkleić do e-maila bądź wiadomości, którą wysyłasz do swoich gości.

My Meetings > Schedule a Meeting

Schedule a Meeting

Topic: Kurs Małżeński Alpha (online)

Description (Optional): Zapraszamy Ciebie i Twojego partnera / Twoją partnerkę do udziału w Kursie Małżeńskim Alpha Online. Weźmiecie w nim udział, przebywając w zaciszu swojego domu. Pamiętajcie o przygotowaniu Przewodników Uczestnika, które pomogą Wam w czasie rozmów.

When: 10/22/2020 7:00 PM

Duration: 2 hr 0 min

## Prowadzenie spotkania w Zoom

### 1. Przed połączeniem z gośćmi

- Upewnij się, że masz przygotowane pliki z wykładami oraz muzyką, z której chcesz skorzystać podczas spotkania (rozmów).
- Upewnij się, że Twój ekran jest ustawiony pod odpowiednim kątem i właściwie oświetlony.

### 2. Rozpocznij spotkanie online

- Otwórz aplikację Zoom na swoim komputerze.
- Przejdź do zaplanowanego spotkania, kliknij „Start”.
- Kliknij strzałkę w górę po prawej stronie przycisku „mute” (wyciszenie). Kliknij przycisk „test speaker and microphone” (test mikrofonu), aby upewnić się, że Twój mikrofon działa poprawnie.
- Uczestnicy mogą dołączać do sesji. Jeśli goście nie znają się zbyt dobrze, zalecamy wyciszenie ich mikrofonów, ale jeśli są przyjaciółmi, zalecamy wyłączenie wyciszenia na kilka minut ich pogawędki.
- Przedstawcie się i rozpocznijcie sesję.

### 3. Odtwarzanie wideo

- Włącz wykład w aplikacji do odtwarzania filmów, kliknij zielony przycisk „share screen” (udostępni ekran) w Zoom’ie, a następnie wybierz do udostępnienia aplikację z filmem.

- Kliknij „share computer sound” (udostępni dźwięk komputera), aby odtwarzany był wyłącznie dźwięk pochodzący z komputera, a nie z pokoju.
- Odtwórz wideo w aplikacji do filmów.

### 4. Przerwa na rozmowę w parach

- Gdy goście zostaną poproszeni przez prowadzących o wykonanie ćwiczenia, naciśnij przycisk pauzy w odtwarzaczu wideo i przełącz się na aplikację muzyczną. Poproś wszystkich o wyłączenie ich wideo oraz upewnij się, że mikrofony gości są wyciszone. Uruchom zegar (odliczanie).
- Gdy czas minie, powróć do wideo na ekranie udostępniania i naciśnij przycisk odtwarzania.

### 5. Zakończenie spotkania

- Zakończ pożegnaniem, zaprosz gości na następną sesję Kursu Małżeńskiego Alpha Online.
- Kliknij na czerwony przycisk „End Meeting” (koniec spotkania).

Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat korzystania z konkretnych funkcji Zoom’a, kliknij tutaj: [Zoom – Filmy Szkoleniowe](#)