



Setul de Instrumente

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Cuprins

1. Comunicarea 08

- 1.1 — Activitatea 1: Îmbunătățirea comunicării prin ascultare 09
- 1.2 — Activitatea 2: Comunicarea eficientă prin intermediul scenariilor de joc de rol 12
- 1.3 — Activitatea 3: Înțelegerea comunicării nonverbale prin mimă 15
- 1.4 — Activitatea 4: Dezvoltarea abilităților de comunicare prin intermediul povestirii colaborative 18
- 1.5 — Activitatea 5: Îmbunătățirea comunicării prin provocarea de a vorbi în public 21

2. Munca în echipă 24

- 2.1 — Activitatea 1: Consolidarea muncii în echipă prin provocarea "Pierdut în labirint" 25
- 2.2 — Activitatea 2: Promovarea muncii în echipă prin Provocarea nodului uman 28
- 2.3 — Activitatea 3: Construiți un pod 30
- 2.4 — Activitatea 4: Provocarea supraviețuitorului 33
- 2.5 — Activitatea 5: Provocarea turnului cu baloane 38

3. Empatia 42

- 3.1 — Activitatea 1: Construirea empatiei prin povestiri 43
- 3.2 — Activitatea 2: Dezvoltarea empatiei prin mersul în pantofii celorlalți 47
- 3.3 — Activitatea 3: Construirea empatiei prin jocuri de rol: Rezolvarea conflictelor 51
- 3.4 — Activitatea 4: Provocarea Harta empatiei 58
- 3.5 — Activitatea 5: Empatia prin muzică 61

4. Construirea relațiilor 64

- 4.1 — Activitatea 1: Pas înainte, pas înapoi 65
- 4.2 — Activitatea 2: Bună dimineața E.T. 66
- 4.3 — Activitatea 3: Oglinda emoțiilor 68
- 4.4 — Activitatea 4: Povestea noastră 70
- 4.5 — Activitatea 5: Scrisori pentru... 72

5. Rezolvarea conflictelor 74

5.1 — Activitatea 1: Punctul meu de vedere	75
5.2 — Activitatea 2: Unu, doi, trei...	77
5.3 — Activitatea 3: Rezoluții comune	79
5.4 — Activitatea 4: Apasă pe buton!	81
5.5 — Activitatea 5: Domnul Mim	82
5.6 — Activitatea 6: Încearcă să mă faci să cad	84

6. Sănătatea fizică 86

6.1 — Activitatea 1: Curăță lumea	87
6.2 — Activitatea 2: Haideți să citim o poveste	89
6.3 — Activitatea 3: Jocurile Funlympic	91
6.4 — Activitatea 4: Provocări împărtășite	93
6.5 — Activitatea 5: Compune meniul meu	95

7. Autoreglarea 98

7.1 — Activitatea 1: Exercițiu de respirație de un minut	99
7.2 — Activitatea 2: Jurnalul terapeutic	101
7.3 — Activitatea 3: Vizualizarea zilei	103
7.4 — Activitatea 4: Respirație controlată pentru anxietate	105
7.5 — Activitatea 5: Tehnica STOPP	107

8. Stabiirea scopurilor 110

8.1 — Activitatea 1: Tablou de vizionare	111
8.2 — Activitatea 2: Lista de dorințe	113
8.3 — Activitatea 3: Unde vă vedeți peste 5 și 10 ani?	115
8.4 — Activitatea 4: Analiză SWOT personală	117

9. Dezvoltare personală 120

- 9.1 — Activitatea 1: Provocarea de 30 de zile 121
- 9.2 — Activitatea 2: Harta autodescoveririi 123
- 9.3 — Activitatea 3: Jurnal de recunoștință 126
- 9.4 — Activitatea 4: Sesiune de Feedback 128

10. Managementul timpului 130

- 10.1 — Activitatea 1: provocarea urmăririi timpului 131
- 10.2 — Activitatea 2: Matricea prioritizării 134
- 10.3 — Activitatea 3: Crearea unui planificator săptămânal 136
- 10.4 — Activitatea 4: Învingeți ceasul: Optimizarea zilei 138

11. Mecanisme de gestionare (coping) 142

- 11.1 — Activitatea 1: Construirea unui set de instrumente de reziliență 143
- 11.2 — Activitatea 2: Harta stresului și a soluțiilor 146
- 11.3 — Activitatea 3: Resetare emoțională ghidată 148

12. Managementul stresului 150

- 12.1 — Activitatea 1: Joc de rol: Stăpânirea scenariilor stresante 151
- 12.2 — Activitatea 2: Flash Mob: Exprimarea stresului și a rezilienței 153
- 12.3 — Activitatea 3: Proiect video: Cronici de coping 155

13. Bunăstarea mediului înconjurător 158

- 13.1 — Activitatea 1: Sămânța schimbării: Plantați un copac pentru viitor 159
- 13.2 — Activitatea 2: Provocarea curățeniei: Proiect de restaurare a parcului 161
- 13.3 — Activitatea 3: Căutarea naturii: Vânătoare în aer liber 163
- 13.4 — Activitatea 4: Farfurii prietenoase cu planeta: O călătorie de gătit sustenabil 165

14. Rezolvarea de probleme 168

14.1 — Activitatea 1: Escape Room: găsește ieșirea!	169
14.2 — Activitatea 2: Joc de mister și crimă	171
14.3 — Activitatea 3: Jocul de supraviețuire: Provocarea finală	174
14.4 — Activitatea 4: Salveazăoul	176
14.5 — Activitatea 5: Laboratorul de soluții: de la idee la impact	178

15. Bunăstarea socială 180

15.1 — Activitatea 1: Mural colaborativ: Imaginează-ți comunitatea noastră	181
15.2 — Activitatea 2: Mozaic cultural: Împărtășirea poveștilor noastre	183
15.3 — Activitatea 3: Olimpiadele de team building	185
15.4 — Activitatea 4: Învăță, învață: Ziua schimbului de competențe	187

16. Reglarea emoțională 190

16.1 — Activitatea 1: Alchimia sentimentelor	191
16.2 — Activitatea 2: Emoțiile la comandă	202
16.3 — Activitatea 3: Gândire, sentiment, acțiune	205
16.4 — Activitatea 4: Respirați pentru a vă calma	215

17. Conștiința de sine 218

17.1 — Activitatea 1: Autoportret	219
17.2 — Activitatea 2: Harta valorilor mele	222
17.3 — Activitatea 3: Eu în ochii celorlalți	226
17.4 — Activitatea 4: Ce vreau să fiu când voi avea 30 de ani?	229

18. Sănătatea mentală 232

18.1 — Activitatea 1: Sănătatea mentală este o comoară	233
18.2 — Activitatea 2: Testul 1 – Probleme de anxietate	237
18.3 — Activitatea 3: Testul 2 - Depresia	240



18.4 — Activitatea 4: Testul 3 – Dependența de internet	243
18.5 — Activitatea 5: Învățarea cu ajutorul filmelor	246



STRONGER YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Comunicarea



1. Comunicarea

1.1 Activitatea 1: Îmbunătățirea comunicării prin ascultare



Materiale necesare



Hârtie

(o foaie pentru fiecare participant)



Pixuri



Cartonașe mici cu întrebări/ conversații



Vârsta grupului țintă

15-17 ani



Durată

1 oră

(10 minute pentru introducere, 40 minute pentru activitatea în sine, 10 minute pentru analiză)

Cărți cu întrebări/conversații

1. Care este amintirea ta preferată?
2. Descrie o zi ideală pentru tine
3. Spune-mi despre o activitate care îți face plăcere.
4. Cum ai descrie locul tău preferat?
5. Cine te inspiră și de ce?
6. Care este cel mai interesant lucru pe care l-ai învățat recent?
7. Dacă ai putea călători oriunde, unde ai merge?
8. Împărtășiți o situație amuzantă prin care ați trecut.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Consolidarea abilităților de ascultare activă și de comunicare verbală.

Obiective specifice

- Până la sfârșitul activității, participanții vor da dovadă de ascultare activă prin rezumarea exactă a poveștii partenerului lor.
- Participanții vor identifica trei tehnici verbale și non-verbale de ascultare eficientă.



Descriere

Introducere (10 minute)

Explicați importanța ascultării active în comunicare.

Ascultarea activă este esențială în comunicare, deoarece asigură că ambele părți se înțeleg cu adevărat, favorizând schimburi mai clare și mai semnificative. Aceasta merge dincolo de simpla ascultare a cuvintelor; implică implicarea în mesaj, gândirea critică asupra acestuia și răspunsul chibzuit. Ascultarea activă promovează empatia, reduce neînțelegerile și consolidează relațiile.

Indicațiile verbale în comunicare sunt cuvinte sau fraze care ajută la clarificarea, consolidarea sau confirmarea înțelegerii unui mesaj. Exemplele includ parafrizarea (reformularea a ceea ce a spus vorbitorul în propriile cuvinte), solicitarea de clarificări („Poți să explici mai bine?”) sau utilizarea unor fraze de recunoaștere și încurajare precum „Înțeleg” sau „Spune-mi mai multe”. Aceste indicii verbale sporesc ascultarea activă și contribuie la o comunicare mai eficientă.

Indicațiile non-verbale sunt semnale și comportamente fizice, cum ar fi contactul vizual, înclinarea capului, expresiile faciale, postura și gesturile, care comunică semnificația fără utilizarea cuvintelor. Ele sunt esențiale în ascultarea activă, deoarece transmit atenție, interes și înțelegere, contribuind la consolidarea sau clarificarea comunicării verbale. De exemplu, menținerea contactului vizual arată implicare, în timp ce a da din cap sau a vă apleca ușor în față indică faptul că urmăriți conversația. O expresie facială caldă sau o postură deschisă pot semnala empatie și deschidere, în timp ce gesturile pot sublinia sau susține ceea ce se spune. Împreună, indiciile non-verbale îmbunătățesc comunicarea prin crearea unui sentiment de conexiune și încredere între vorbitor și ascultător.

Prin utilizarea indiciilor verbale și non-verbale, îi arătați interlocutorului că sunteți pe deplin implicat, ceea ce poate duce la o comunicare mai productivă și mai empatică.

Activitatea principală (40 de minute)

1. Împerecheați participanții. O persoană va fi vorbitorul, iar cealaltă va fi ascultătorul.
2. Oferiți un îndemn la conversație pentru vorbitor. Ascultătorul practică tehnici de ascultare activă în timp ce vorbitorul împărtășește o poveste scurtă (2-3 minute).
3. După fiecare poveste, ascultătorul rezumă ceea ce a auzit. Schimbați rolurile și repetați.
4. Organizați o scurtă discuție de grup pentru a împărtăși experiențele.

Analiză și reflecție (10 minute)

Puneți întrebări de genul:

- Cum v-a afectat ascultarea activă înțelegerea poveștii?
- Cu ce provocări v-ați confruntat în timpul rezumării?

Încurajați participanții să reflecteze asupra modului în care aceste abilități se aplică în situații din viața reală.



Pregătire

Pentru facilitatori

Pregătiți indicii de conversație și revizuiți tehnicile de ascultare activă.

Pentru participanți

Nu sunt necesare pregătiri specifice.

1.2 Activitatea 2: Comunicarea eficientă prin intermediul scenariilor de joc de rol



Materiale necesare



Recuzită

(opțională, pentru a îmbunătăți jocul de rol)



Cartonașe cu scenarii

(pre-scrise, de exemplu, „Trebuie să ceri ajutorul unui profesor” sau „Nu ești de acord cu un prieten cu privire la ideea unui proiect de grup”)



Vârsta grupului țintă

12-14 ani



Durată

1 oră

(10 minute pentru introducere, 40 de minute joc de rol, 10 minute pentru analiză)

Carduri cu scenarii

1. Trebuie să cereți ajutorul unui profesor pentru un proiect.
2. Aveți o neînțelegere cu un prieten cu privire la ce să faceți în weekend.
3. Cineva a spus ceva care te-a supărat; cum răspunzi?
4. Ești la un interviu pentru un loc într-o echipă sportivă sau într-un club școlar.
5. Vrei să convingi un grup să accepte ideea ta pentru un proiect.
6. Începi o conversație cu un coleg pe care nu îl cunoști bine.
7. Te oferi voluntar să explici ceva unui coleg care nu a înțeles.
8. Trebuie să comunicați că nu puteți participa la un eveniment important.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Exersarea exprimării gândurilor și emoțiilor în diferite contexte sociale.

Obiective specifice

- Participanții vor demonstra o comunicare verbală eficientă în trei scenarii diferite.
- Participanții vor identifica o strategie de gestionare a conversațiilor dificile.



Descriere

Introducere (10 minute)

Discutați de ce comunicarea clară și încrezătoare este importantă în situațiile de zi cu zi.

Comunicarea clară și încrezătoare este esențială în viața de zi cu zi, deoarece servește drept bază pentru interacțiuni eficiente în toate domeniile - fie în relațiile personale, la serviciu sau în situații sociale. Atunci când comunicăm clar, facem mai ușor pentru ceilalți să ne înțeleagă gândurile, nevoile și intențiile. Acest lucru reduce riscul de neînțelegeri, care pot duce la frustrare, confuzie sau conflict. Comunicând clar, ne asigurăm că mesajul pe care îl trimitem este cel care este primit, contribuind la menținerea unor interacțiuni fluide și productive.

Încrederea în comunicare îmbunătățește și mai mult aceste interacțiuni prin insuflarea încrederii și a respectului. Atunci când comunicăm cu încredere, ceilalți sunt mai predispuși să ne asculte cu atenție, să ne ia în serios și să ne aprecieze opiniile. Acest lucru ne sporește credibilitatea și influența, în special în situațiile în care sunt implicate persuasiunea sau luarea deciziilor. Comunicatorii încrezători sunt, de asemenea, mai buni în a-și exprima ideile și a-și afirma nevoile, ceea ce poate contribui la prevenirea comportamentului pasiv sau a sentimentului de a fi ignorat.

În plus, comunicarea clară și încrezătoare joacă un rol esențial în rezolvarea problemelor. Atunci când apar probleme, capacitatea de a articula problema și de a sugera potențiale soluții cu încredere permite o rezolvare mai eficientă. Comunicarea favorizează colaborarea și asigură că toate părțile implicate sunt pe aceeași lungime de undă, ceea ce facilitează atingerea obiectivelor comune. La nivel personal, comunicarea clară îmbunătățește, de asemenea, stima de sine și reduce anxietatea, deoarece persoanele se simt mai capabile și mai stăpâne pe interacțiunile lor. Acest lucru duce la experiențe mai pozitive și mai satisfăcătoare, fie că purtăm o conversație cu un coleg, cerem ajutorul unui prieten sau pur și simplu ne exprimăm în viața de zi cu zi.

Comunicarea clară și încrezătoare nu înseamnă doar transmiterea de informații, ci și crearea înțelegerii, consolidarea încrederii și promovarea unor conexiuni semnificative. Prin dezvoltarea acestor abilități, ne putem îmbunătăți calitatea interacțiunilor noastre, putem rezolva conflictele mai eficient și ne putem consolida relațiile.

Activitatea principală (40 de minute)

1. Împărțiți participanții în grupuri mici și oferiți fiecărui grup o fișă cu un scenariu.
2. Dați-le 5 minute pentru a pregăti un scurt joc de rol care să demonstreze situația.

3. Fiecare grup își prezintă scenariul, urmat de o scurtă discuție.
4. Rotiți rolurile astfel încât fiecare să aibă șansa de a exersa vorbirea și răspunsul.

Analiză și reflecție (10 minute)

Discutați ce a funcționat bine în cadrul jocurilor de rol. Stimulați cu întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit exprimându-vă?
- Ce strategii v-au ajutat să rămâneți calmi și concentrați?



Pregătirea

Pentru facilitatori

regătiți cartonașele cu scenarii și recuzita.

Pentru participanți

Nu sunt necesare pregătiri specifice.

1.3 Activitatea 3: Înțelegerea comunicării nonverbale prin mimă



Materiale necesare



Carduri cu emoții/acțiuni



Vârsta grupului țintă

12-14 ani



Durată

45 minute

(5 minute pentru introducere, 30 minute pentru joc, 10 minute pentru analiză)

Carduri cu emoții/acțiuni

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Bucurie | 9. Ai pierdut ceva și îl cauți |
| 2. Frustrare | 10. Un salut entuziast către un prieten |
| 3. Surpriză | 11. Nerăbdare |
| 4. Entuziasm | 12. Suspiciune |
| 5. Tristețe | 13. Începi să te enervezi |
| 6. Confuzie | 14. Gestionarea unei situații stresante |
| 7. Solicitarea de ajutor | 15. Încercarea de a explica ceva complicat |
| 8. Recunoștință | |



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Îmbunătățirea interpretării indicilor nonverbale în comunicare.

Obiective specifice

- Participanții vor identifica trei tipuri de comunicare nonverbală.
- Participanții vor demonstra capacitatea de a interpreta cu acuratețe limbajul corporal.



Descriere

Introducere (5 minute)

Explicați rolul limbajului corpului și al expresiilor faciale în comunicare.

Limbajul corpului și expresiile faciale joacă un rol crucial în comunicare, transmitând adesea mai mult decât cuvintele singure. Ele ajută la exprimarea emoțiilor, întăresc mesajele și oferă un context suplimentar pentru ceea ce se spune.

Limbajul corpului include postura, gesturile și mișcarea. Acesta poate semnaliza deschidere sau defensivă, interes sau dezinteres, încredere sau nesiguranță. De exemplu, aplecarea în față în timp ce ascultați sugerează atenție, în timp ce brațele încrucișate pot semnaliza rezistență sau disconfort. O strângere de mână fermă transmite încredere, în timp ce agitația poate sugera nervozitate.

Expresiile faciale sunt instrumente puternice pentru a transmite emoții precum fericirea, furia, surpriza sau tristețea. Adesea, ele oferă indicii imediate despre ceea ce simte o persoană, chiar dacă aceasta nu o exprimă verbal. Un zâmbet poate arăta căldură și prietenie, în timp ce o frunte încruntată poate indica confuzie sau îngrijorare. În unele cazuri, expresiile faciale pot chiar contrazice cuvintele rostite, ajutându-i pe ceilalți să detecteze inconsecvența sau emoțiile ascunse.

Împreună, limbajul corpului și expresiile faciale constituie o parte semnificativă a comunicării noastre, influențând modul în care ceilalți percep sentimentele și intențiile noastre. Ele ajută la crearea unei conexiuni și a unei înțelegeri mai profunde și mai autentice, ceea ce le face vitale atât în interacțiunile personale, cât și în cele profesionale.

Activitatea principală (30 de minute)

1. Împărțiți participanții în echipe.
2. Un membru dintr-o echipă alege o carte și interpretează emoția sau acțiunea non-verbală.
3. Echipa ghicește în termen de 1 minut. Rotiți prin toți membrii.
4. Țineți scorul pentru a face totul competitiv și distractiv.

Analiză și reflecție (10 minute)

Discutați experiența cu întrebări de genul:

- Ce indicii v-au ajutat să interpretați acțiunile?
- Cum poate ajuta înțelegerea comunicării nonverbale în situații din viața reală?



Pregătire

Pentru facilitatori

Pregătiți cartonașe cu diverse emoții/acțiuni.

Pentru participanți

Nu sunt necesare pregătiri specifice.

1.4 Activitatea 4: Dezvoltarea abilităților de comunicare prin intermediul povestirii colaborative



Materiale necesare



Hârtie



Pixuri



Story Starter Cards



Vârsta grupului țintă

15-17 ani



Durată

1 oră

(10 minute pentru introducere, 40 minute pentru activitate, 10 minute pentru analiză)

Carduri pentru începerea poveștii

- Într-o zi ploioasă, am găsit o hartă veche într-un pod.
- Am deschis ușa și am văzut ceva neașteptat...
- Telefonul a început să sune, dar nu era nimeni pe linie.
- Am descoperit că pot înțelege ce gândesc animalele!
- Totul părea normal până când cerul a devenit verde.
- Era ultima zi de școală și ceva incredibil s-a întâmplat.
- Am găsit o sticlă cu un mesaj pe plajă.
- În biblioteca veche, am descoperit o carte magică.
- Eu și prietenii mei am găsit o ușă secretă într-un parc.
- Am întâlnit pe cineva care părea să știe totul despre mine.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: exersarea lucrului în echipă și a ascultării active prin intermediul povestirii.

Obiective specifice

- Participanții vor co-crea o poveste folosind comunicarea eficientă.
- Participanții vor da dovadă de ascultare activă pornind de la ideile partenerului.



Descriere

Introducere (10 minute)

Prezentați activitatea și accentul său pe colaborare și ascultare.

În această activitate, ne vom concentra pe puterea colaborării și pe importanța ascultării în comunicare. Scopul este să construim împreună o poveste, fiecare persoană contribuind cu câte o propoziție pe rând. Acest exercițiu ne va ajuta să exersăm lucrul în echipă, să ascultăm activ ideile celorlalți și să contribuim cu propriile gânduri într-un mod care să ducă povestea mai departe.

Pe măsură ce lucrăm împreună pentru a crea o narațiune coerentă, vom vedea cum contribuția fiecărei persoane influențează direcția poveștii, subliniind importanța atât a contribuției, cât și a ascultării. Fiecare propoziție se va baza pe ceea ce s-a spus înainte, cerându-ne să fim atenți și implicați cu coechipierii noștri. Această practică ne ajută să ne îmbunătățim comunicarea, învățându-ne să ascultăm activ - nu doar să auzim ceea ce spun ceilalți, ci să înțelegem și să răspundem într-un mod care are sens în contextul conversației.

Colaborarea se află în centrul acestei activități. La fel ca în comunicarea din viața reală, capacitatea noastră de a ne adapta și de a fi deschiși la ideile celorlalți ne va ghida către un rezultat colectiv. Uneori, povestea poate lua întorsături și turnuri neașteptate, și este în regulă! Aceste momente sunt ocazii de a exersa flexibilitatea și creativitatea, arătând că o bună comunicare nu înseamnă doar să urmezi un scenariu, ci să îmbrățișezi perspective noi și să colaborezi pentru a găsi un teren comun.

Pe parcursul activității, ne vom dezvolta abilitățile de comunicare care sunt esențiale în orice mediu de colaborare - fie la locul de muncă, la școală sau în relațiile personale. Lucrând împreună pentru a da formă unei povești, exersăm elementele cheie ale lucrului în echipă de succes: **ascultarea atentă, contribuția cu atenție și adaptarea la fluxul de idei.**

Pe măsură ce participați, amintiți-vă că scopul nu este doar să spuneți o poveste bună, ci să experimentați modul în care comunicarea eficientă - prin ascultare activă, contribuție creativă și colaborare - poate avea ca rezultat ceva mai mare decât suma părților sale. Fiți pregătiți să fiți surprinși și să vă bucurați de procesul creativ pe măsură ce ne construim povestea împreună!

Activitatea principală (40 de minute)

1. Împărțiți participanții în grupuri mici.
2. Fiecare grup începe o poveste cu o propoziție. Următoarea persoană adaugă la ea, și așa

mai departe.

3. Continuați până când povestea ajunge la o concluzie logică.
4. Fiecare grup își citește povestea cu voce tare.

Analiză și reflecție (10 minute)

Discutați întrebări precum:

- Cum a ajutat ascultarea celorlalți la evoluția poveștii?
- Cu ce provocări v-ați confruntat în timp ce construiți pe baza ideilor altora?



Pregătire

Pentru facilitatori

Oferiți un exemplu pentru a ghida participanții.

Pentru participanți

Nu sunt necesare pregătiri specifice.

1.5 Activitatea 5: Îmbunătățirea comunicării prin provocarea de a vorbi în public



Materiale necesare



Cronometru



Carduri cu situații



Vârsta grupului țintă

18-20 ani



Durată

1 oră

(10 minute pentru introducere, 40 minute pentru activitate, 10 minute pentru analiză)

Carduri cu situații

- O zi memorabilă din viața ta.
- Viitorul tehnologiei și modul în care ne va influența viața.
- Importanța prieteniei.
- Cum ne putem îmbunătăți școala sau comunitatea?
- O invenție care a schimbat lumea.
- Puterea unei idei simple.
- Ce înseamnă succesul pentru tine?
- Un supererou pe care îl admiri și de ce.
- Dacă ați putea schimba un singur lucru în lume, care ar fi acela?
- Ce ați învăța pe cineva care vă vizitează țara pentru prima dată?



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Creșterea încrederii și clarității în vorbirea în public.

Obiective specifice

- Participanții vor ține un discurs de 2 minute pe o temă dată.
- Participanții vor primi feedback constructiv pentru a-și îmbunătăți abilitățile de vorbire.



Descriere

Introducere (10 minute)

Discutați elementele-cheie ale unei prezentări eficiente în public: claritatea, limbajul corpului și încrederea.

Vorbirea eficientă în public se bazează pe mai multe elemente-cheie, **claritatea, limbajul trupului și încrederea** jucând roluri cruciale în realizarea unei prezentări convingătoare și atractive.

Claritatea se referă la capacitatea de a exprima idei într-un mod simplu, ușor de înțeles. Pentru a realiza acest lucru, vorbitorii ar trebui să își organizeze gândurile, să evite jargonul sau limbajul prea complex și să vorbească într-un ritm care să permită audienței să urmărească. Articularea clară a punctelor-cheie asigură receptarea mesajului conform intenției, minimizând confuzia și maximizând impactul.

Limbajul corpului este esențial pentru consolidarea cuvântului rostit. Acesta include postura, gesturile, expresiile faciale și contactul vizual. Un limbaj corporal pozitiv, cum ar fi statul în picioare, gesturile intenționate și menținerea contactului vizual, transmite încredere și ajută la stabilirea unei legături cu publicul. Evitarea posturilor închise sau defensive, cum ar fi brațele încrucișate, vă asigură că păreți abordabil și implicat. Indiciile non-verbale comunică adesea la fel de mult - dacă nu chiar mai mult - decât ceea ce se spune verbal.

Încrederea este esențială pentru a menține audiența implicată și pentru a vă face mesajul convingător. Un vorbitor încrezător emană autoritate, credibilitate și încredere, ceea ce face mai probabil ca publicul să acorde atenție și să creadă în mesajul transmis. Încrederea poate fi transmisă printr-o voce puternică, un contact vizual constant și un comportament calm. Este important să proiectați încredere chiar dacă nu o simțiți în interior - acest lucru poate fi realizat prin pregătire, practică și concentrare.

Împreună, aceste elemente asigură faptul că un vorbitor poate comunica eficient, se poate conecta cu publicul și poate lăsa o impresie de durată. Stăpânirea clarității, a limbajului corpului și a încrederii sporește calitatea generală a oricărui angajament de vorbire în public.

Activitatea principală (40 de minute)

1. Fiecare participant alege un subiect și pregătește un discurs de 2 minute.
2. Prezintă discursurile în fața grupului.
3. Membrii grupului oferă feedback constructiv, concentrându-se asupra punctelor forte și a domeniilor de îmbunătățire.

Analiză și reflecție (10 minute)

Discutați:

- Cum v-ați simțit în timp ce vorbeați?
- Ce feedback v-a ajutat cel mai mult?



Pregătire

Pentru facilitatori

Pregătiți fișele cu subiecte și revizuiți tehnicile de feedback.

Pentru participanți

Nu sunt necesare pregătiri specifice.

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Munca în echipă



2. Munca în echipă

2.1 Activitatea 1: Consolidarea muncii în echipă prin provocarea "Pierdut în labirint"



Materiale necesare



Spațiu deschis mare



Conuri sau bandă pentru configurarea labirintului



Benzi la ochi (1 pe echipă)



Vârsta grupului țintă
15-17 ani



Durată
1 oră

(10 minute introducere, 35 minute activitate, 15 minute analiză)



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Dezvoltarea încrederii și cooperării între membrii echipei.

Obiective specifice

- Participanții vor ghida un coechipier legat la ochi printr-un labirint folosind doar indicii verbale.
- Participanții vor reflecta asupra importanței comunicării clare în munca în echipă.



Descriere

Introducere (10 minute)

Explicați că un membru al echipei va fi legat la ochi și va trebui să parcurgă un labirint ghidat doar de instrucțiunile coechipierilor. Subliniați încrederea și strategia.

Scopul activității „Pierdut în labirint” este să navigați printr-un labirint în timp ce sunteți legați

la ochi, bazându-vă doar pe instrucțiunile verbale ale coechipierilor dumneavoastră. Acest exercițiu pune accentul pe încredere, comunicare eficientă, lucru în echipă și strategie.

În această activitate, un membru al echipei va fi legat la ochi și plasat la intrarea într-un labirint, care este creat folosind conuri sau bandă adezivă într-un spațiu deschis mare. Restul echipei va sta în diferite puncte din jurul labirintului și va oferi instrucțiuni verbale pentru a ajuta persoana legată la ochi să navigheze prin labirint. Participantul legat la ochi trebuie să se bazeze complet pe îndrumarea colegilor de echipă pentru a evita obstacolele și a ajunge la capătul labirintului. Această provocare nu se referă doar la atingerea obiectivului, ci și la construirea unui sentiment de colaborare și sprijin reciproc.

Încrederea joacă un rol central în acest exercițiu. Persoana legată la ochi trebuie să aibă încredere că coechipierii săi o vor ghida în siguranță și cu acuratețe prin labirint. Acest lucru construiește încrederea în abilitățile celorlalți și favorizează colaborarea. În același timp, comunicarea eficientă este crucială. Echipa va trebui să dea instrucțiuni clare, concise și calme, evitând confuzia și asigurându-se că persoana legată la ochi poate urma instrucțiunile fără ezitare. Cu cât comunicarea este mai clară, cu atât participantul legat la ochi poate parcurge labirintul cu mai mult succes.

Strategia intră, de asemenea, în joc. Înainte de a începe, echipa trebuie să planifice cum să ghideze cel mai bine persoana legată la ochi. Este important ca persoana legată la ochi să rămână calmă și concentrată, având încredere în instrucțiunile echipei. Între timp, membrii echipei trebuie să elaboreze strategii pentru a da indicații într-un mod care să mențină persoana pe traseu, asigurându-se că ritmul rămâne constant și că instrucțiunile sunt exacte. Flexibilitatea este, de asemenea, esențială. Dacă persoana legată la ochi face o greșală sau dacă se întâmplă ceva neașteptat, echipa trebuie să fie pregătită să își adapteze rapid instrucțiunile pentru a o ajuta să își revină.

Înainte de a începe activitatea, configurați labirintul într-un spațiu mare, deschis, folosind conuri sau bandă adezivă. Asigurați-vă că există suficient spațiu în jurul labirintului pentru ca coechipierii să poată da instrucțiuni clare. Fiecare echipă va avea un participant legat la ochi care va naviga prin labirint, în timp ce restul echipei oferă îndrumare. Acest lucru oferă tuturor șansa de a participa și de a experimenta provocarea din perspective diferite.

Această activitate nu este doar o provocare distractivă, ci și o modalitate excelentă de a exersa încrederea, comunicarea și munca în echipă. Lucrând împreună pentru a ghida o persoană prin labirint, veți vedea cât de importante sunt aceste abilități în situațiile de zi cu zi. Acum, să ne pregătim să acceptăm provocarea și să vedem cât de bine putem colabora!

Activitatea principală (35 minute)

1. Împărțiți participanții în echipe de 4-5 persoane.

2. Configurați un labirint folosind conuri sau bandă adezivă.
3. Legați la ochi un membru al fiecărei echipe. Restul oferă îndrumare verbală pentru a parcurge labirintul.
4. Rotiți rolurile astfel încât fiecare participant să fie legat la ochi o dată.
5. Cronometrați finalizarea fiecărei echipe pentru o provocare suplimentară.

Analiză și reflecție (15 minute)

- Ce strategii de comunicare au funcționat cel mai bine?
- Cum a influențat încrederea activitatea?



Pregătire

Pentru facilitatori

Pregătiți labirintul în prealabil. Asigurați protocoalele de siguranță pentru participanții legați la ochi.

Pentru participanți

Nu sunt necesare pregătiri specifice.

2.2 Activitatea 2: Promovarea muncii în echipă prin Provocarea nodului uman



Materiale necesare



Nu sunt necesare materiale specifice.



Vârsta grupului țintă

12-14 ani



Durată

30 minute

(5 minute introducere, 20 minute activitatea, 5 minute analiză)



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Îmbunătățirea rezolvării problemelor și a cooperării.

Obiective specifice

- Participanții se vor descâlci fără a rupe lanțul.
- Participanții vor exersa răbdarea și ascultarea activă.



Descriere

Introducere (5 minute)

Formați un cerc și explicați regulile. Toată lumea trebuie să se țină de mână cu două persoane diferite din partea cealaltă a cercului, creând un „nod uman”.

Scopul activității „Nodul uman” este de a desface un nod uman lucrând împreună ca o echipă, folosind comunicarea, rezolvarea problemelor și colaborarea. Pentru început, toată lumea va forma un cerc, stând umăr la umăr. Odată ce cercul este format, fiecare participant se va întinde pentru a apuca mâinile a două persoane diferite de pe partea opusă a cercului. Se creează astfel un „nod” în care oamenii sunt încurcați fizic și trebuie să lucreze împreună pentru a se descurca. Provocarea constă în faptul că nimeni nu-și poate da drumul la mâini în timpul procesului. Sarcina este de a descâlci nodul fără a rupe lanțul de mâini.

Regula principală este că nimeni nu își poate da drumul la mâini în niciun moment al activității. Toată lumea trebuie să își mențină strânsoarea pe mâinile celorlalți participanți în timp ce lucrează la descâlcirea nodului. Cheia succesului este comunicarea, deoarece echipa trebuie să discute și să stabilească strategii privind modul în care să se schimbe și să se deplaseze unii în jurul celorlalți pentru a rezolva puzzle-ul. Este important să rețineți că nu trebuie folosită forța fizică sau tragerea; în schimb, este vorba despre cooperare și rezolvarea creativă a problemelor.

Înainte de a începe, vom discuta pe scurt despre modul în care comunicarea eficientă și răbdarea pot ajuta la descâlcirea nodului, deoarece uneori soluția nu este evidentă imediat. Scopul este de a lucra împreună, fiecare contribuind cu ideile sale, și de a reveni la un cerc în care participanții se țin din nou de mână cu partenerii lor inițiali.

Această activitate este un mod distractiv și captivant de a dezvolta abilitățile de lucru în echipă și de comunicare, arătând cum colaborarea poate ajuta la rezolvarea problemelor într-un mod ușor și eficient. Să ne pregătim acum să acceptăm provocarea și să vedem cât de repede putem descâlci nodul!

Activitatea principală (20 minute)

1. Echipele trebuie să se descâlcească într-un cerc fără să-și dea drumul la mâini.
2. Încurajați comunicarea și strategia.

Analiză și reflecție (5 minute)

- Ce strategii au funcționat?
- Cum v-ați simțit în timpul procesului?



Pregătire

Pentru facilitatori

Niciunul.

Pentru participanți

Îmbrăcăminte confortabilă pentru mișcare.

2.3 Activitatea 3: Construiți un pod



Materialle necesare



Carton



Șnur



Foarfece



Bandă
adezivă



Rigle



Markere



Vârsta grupului țintă

15-17 ani



Durată

1 oră

(10 minute introducere, 40 minute activitatea, 10 minute analiză)



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Încurajarea rezolvării creative a problemelor și a muncii în echipă.

Obiective specifice

- Participanții vor construi un pod funcțional folosind materiale limitate.
- Participanții vor demonstra lucrul în echipă prin împărțirea eficientă a sarcinilor.



Descriere

Introducere (10 minute)

Prezența provocarea - concepeți și construiți un pod care să poată susține o greutate mică. Materialele sunt limitate, așadar ingeniozitatea este esențială.

Scopul activității „Construiește un pod” este de a proiecta și construi un pod folosind materiale limitate, care să poată susține o greutate mică. Această provocare încurajează creativitatea, munca în echipă, rezolvarea problemelor și ingeniozitatea, deoarece participanții trebuie să găsească soluții inovatoare în limitele materialelor puse la dispoziție.

Fiecare echipă va primi un set de materiale, inclusiv carton, sfoară, foarfece, bandă adezivă, rigle și markere, și va trebui să construiască un pod care poate susține o greutate mică, cum ar fi o mașină de jucărie sau o carte mică. Podul trebuie să se întindă pe o anumită distanță,

iar provocarea este ca acesta să susțină greutatea pentru o anumită perioadă de timp fără să se prăbușească. Echipele vor trebui să își planifice proiectul cu atenție, folosind materialele în mod eficient pentru a crea o structură puternică și stabilă.

Deoarece materialele sunt limitate, ingeniozitatea este esențială. Echipele vor trebui să se gândească în mod creativ cum să folosească cartonul pentru rezistență și cum să folosească sfoara pentru susținere. Comunicarea și colaborarea eficientă vor fi cruciale, deoarece fiecare membru al echipei trebuie să contribuie cu ideile și soluțiile sale la proiect. Este important să lucrați împreună pentru a vă asigura că podul final îndeplinește cerințele și rezistă sub presiune.

Odată ce podurile sunt construite, fiecare echipă va testa rezistența structurii sale prin plasarea unei greutate mici pe ea. Podul care poate susține greutatea cel mai mult timp sau care suportă cea mai grea sarcină fără să se prăbușească va fi câștigătorul. Pe parcursul acestui proces, echipele se vor confrunta cu provocări precum echilibrarea greutății, asigurarea stabilității și utilizarea la maximum a materialelor limitate, astfel încât rezolvarea problemelor și adaptabilitatea vor fi esențiale.

Înainte de a începe, vom discuta despre modul în care materialele pot fi utilizate în mod creativ pentru a consolida podul și despre modul în care munca în echipă va juca un rol în realizarea celui mai bun proiect. Pe măsură ce construiți, amintiți-vă că această activitate nu este doar despre crearea celui mai puternic pod, ci și despre învățarea colaborării, a gândirii critice și a depășii obstacolele împreună. Acum, să începem și să vedem care echipă poate construi cel mai reușit pod!

Activitatea principală (40 minute)

1. Împărțiți participanții în echipe de 4-6 persoane.
2. Furnizați materiale identice fiecărei echipe.
3. Stabiliți o limită de timp pentru construcție.
4. Testați fiecare pod cu un obiect mic (de exemplu, o carte).

Analiză și reflecție (10 minute)

- Cum a decis echipa dvs. cu privire la design?
- Ce ați face diferit data viitoare?



Pregătire

Pentru facilitatori

Adunați și organizați materialele. Testați capacitatea de susținere a greutății a unor exemple de poduri.

Pentru participanți

Niciunul.

2.4 Activitatea 4: Provocarea supraviețuitorului



Materiale necesare



Recuzită

(opțională pentru jocul de rol)



Cartonașe de scenariu

(1 pentru fiecare echipă)



Markere



Flip chart-uri



Vârsta grupului țintă

15-17 ani



Durată

1 oră

(10 minute introducere, 40 minute activitate, 10 minute analiză)

1



Titlul cardului

Provocarea Supraviețuitorului - Scenarii



Lista de articole:

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. Chibrituri | pesce |
| 2. Cuțit | 8. Încărcător solar |
| 3. Sticlă de apă | 9. Frânghie |
| 4. Cort | 10. Caiet de notițe |
| 5. Busolă | |
| 6. Trusă de prim ajutor | |
| 7. Undiță de | |



Scenariul 1

Ești blocat pe o insulă pustie împreună cu echipa ta. Aveți o listă cu 10 obiecte recuperate din epavă. Sarcina ta este să alegi 5 articole care îți vor maximiza șansele de supraviețuire.



Reguli

- Discutați despre importanța fiecărui element.
- Conveniți în echipă asupra ultimelor cinci elemente.
- Prezentați-vă alegerile și justificați-le.

2



Titlul cardului

Provocarea Supraviețuitorului - Scenarii



Lista de articole:

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Telefon prin satelit | 6. Rații (batoane alimentare) |
| 2. Machetă | 7. Harta zonei |
| 3. Pătură de urgență | 8. Lanternă |
| 4. Tablete de purificare a apei | 9. Frânghie de alpinism |
| 5. Flăcări de | 10. Multi-tool |



Scenariul 2

Tu și echipa ta tocmai ați supraviețuit unui accident aviatic și sunteți blocați într-o junglă densă. Aveți o listă de 10 obiecte recuperate din epavă. Sarcina dvs. este să alegeți 5 articole care vă vor maximiza șansele de supraviețuire și vă vor ajuta să găsiți ajutor.



Reguli

- Discutați despre importanța fiecărui element în mediul din junglă.
- Conveniți în echipă asupra ultimelor cinci articole.
- Prezentați-vă alegerile și justificați-le.

3



Titlul cardului

Provocarea Supraviețuitorului - Scenarii



Lista de articole:

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Îmbrăcămintă calduroasă (geacă termică, mănuși etc.) | 5. Cort |
| 2. Radio de urgență | 6. Pătură termică |
| 3. Spărgător de gheață | 7. Bidon de apă |
| 4. Încălzitoare de mâini | 8. Oglindă de semnalizare |
| | 9. Aprinzător de foc |
| | 10. Frânghie |



Scenariul 3

Tu și echipa ta sunteți blocați într-un lanț muntos îndepărtat în urma unei avalanșe. Aveți o listă cu 10 obiecte pe care le-ați găsit în epavă. Sarcina ta este să alegi 5 articole care te vor ajuta să supraviețuiești până la sosirea salvatorilor.



Reguli

- Discutați factorii cheie pentru supraviețuirea într-un mediu rece, montan.
- Conveniți în echipă asupra ultimelor cinci elemente.
- Prezentați-vă alegerile și explicați de ce sunt necesare pentru supraviețuire.

4



Titlul cardului

Provocarea Supraviețuitorului - Scenarii



Lista de articole:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Sistem de filtrare a apei | 6. Cuptor solar |
| 2. Semințe pentru plantare | 7. Trusă de prim ajutor |
| 3. Cuțit | 8. Frânghie |
| 4. Radio cu alimentare solară | 9. Mască de gaze |
| 5. Lanternă | 10. Cărți despre supraviețuire și agricultură |



Scenariul 4

Tu și echipa ta sunteți blocați într-o lume post-apocaliptică în care hrana și resursele sunt limitate. Aveți o listă cu 10 articole pe care le-ați salvat dintr-un oraș prăbușit. Sarcina ta este să alegi 5 articole care îți vor crește șansele de supraviețuire și prosperitate în această lume nouă.



Reguli

- Discutați despre articolele care vă vor ajuta să vă asigurați hrană, apă și adăpost într-o lume post-apocaliptică.
- Ajungeți la un acord în echipă cu privire la ultimele cinci articole.
- Prezentați-vă alegerile și justificați modul în care fiecare element vă ajută să supraviețuiți în acest nou mediu.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Promovarea abilităților de colaborare și de luare a deciziilor.

Obiective specifice

- Participanții vor elabora și prezenta o strategie de supraviețuire în echipă.
- Participanții vor demonstra capacitatea de a ajunge la un consens sub presiunea timpului.



Descriere

Introducere (10 minute)

Prezentați un scenariu de supraviețuire (de exemplu, eșuarea pe o insulă pustie). Echipele trebuie să decidă cel mai bun mod de acțiune pentru a supraviețui, selectând dintr-o listă

limitată de resurse.

Activitatea „Provocarea supraviețuitorului” este concepută pentru a testa munca în echipă, luarea deciziilor și abilitățile de rezolvare a problemelor într-o situație de supraviețuire. Echipelor li se va prezenta un scenariu de supraviețuire, cum ar fi eșuarea pe o insulă pustie, și trebuie să decidă care este cea mai bună cale de acțiune pentru a-și maximiza șansele de supraviețuire. Folosind o listă limitată de resurse, participanții vor trebui să lucreze împreună pentru a selecta cele mai esențiale articole pentru situația respectivă.

În această activitate, echipele vor primi un scenariu specific de supraviețuire - cum ar fi eșuarea în urma unui accident aviatic, naufragiul pe o insulă pustie sau surprinderea într-un dezastru natural - și o listă cu 10 articole pe care le-au salvat din epavă sau pe care le au la dispoziție. Sarcina este să evalueze cu atenție importanța fiecărui obiect în contextul scenariului și apoi să selecteze cele cinci obiecte care sunt cele mai importante pentru a supraviețui și a ajunge în siguranță.

Echipele vor trebui să ia în considerare factori precum adăpostul, hrana, apa, comunicarea și siguranța atunci când fac selecția. După selectarea celor cinci articole, echipele își vor prezenta alegerile în fața grupului, explicând de ce au ales fiecare articol și cum contribuie la strategia lor de supraviețuire.

„Provocarea supraviețuitorului” nu se referă doar la selectarea obiectelor, ci și la discutarea priorităților, evaluarea riscurilor și lucrul în echipă sub presiune. Această provocare subliniază importanța comunicării, a muncii în echipă și a gândirii strategice. Analizând scenariul în profunzime, participanții trebuie să își folosească cunoștințele colective și creativitatea pentru a rezolva probleme și a lua decizii în cunoștință de cauză.

Puncte de discuție înainte de începere

- Care sunt cele mai imediate nevoi de supraviețuire în scenariul tău (de exemplu, apă, adăpost, hrană, siguranță)?
- Cum veți prioritiza articolele pentru a vă asigura cele mai bune șanse de supraviețuire?
- Ce provocări ar putea apărea în utilizarea fiecărui element și cum puteți depăși aceste provocări?
- Cum vor influența lucrul în echipă și comunicarea deciziile finale?

Reguli

1. Echipele vor avea la dispoziție 10 minute pentru a discuta și a decide cu privire la ultimele cinci elemente.
2. Fiecare membru al echipei ar trebui să aibă șansa de a-și exprima opinia cu privire la importanța diferitelor elemente.

3. Odată ce deciziile au fost luate, fiecare echipă își va prezenta alegerile în fața grupului mai mare și va justifica de ce au selectat acele elemente specifice.
4. Echipele vor fi evaluate în funcție de cât de bine își explică raționamentul și de eficiența cu care prioritizează nevoile de supraviețuire.

Această provocare este concepută pentru a simula situații reale de supraviețuire în care resursele sunt limitate, iar gândirea rapidă și strategică este esențială. Discuțiile vor testa cât de bine poate echipa dumneavoastră să evalueze riscurile, să colaboreze și să ia decizii sub presiune. „Provocarea supraviețuitorului” vă va ajuta, de asemenea, să vă gândiți în mod critic la modul în care resursele sunt utilizate în condiții extreme și la modul în care diferite articole pot servi mai multor scopuri într-un scenariu de supraviețuire. Acum, să începem activitatea și să vedem care echipă poate veni cu cea mai bună strategie de supraviețuire!

Activitatea principală (40 minute)

1. Împărțiți participanții în echipe de 5-6 persoane.
2. Furnizați cartonașe cu scenarii și o listă cu 10-15 articole de supraviețuire.
3. Echipele discută și selectează 5 articole pe care le consideră esențiale pentru supraviețuire, justificându-și alegerile.
4. Echipele își prezintă strategia în fața grupului.

Analiză și reflecție (10 minute)

- Cu ce provocări s-a confruntat echipa dvs. pentru a ajunge la un consens?
- Cum a gestionat echipa dumneavoastră opiniile divergente?



Pregătire

Pentru facilitatori

Pregătiți cartonașe cu scenarii și liste de articole de supraviețuire.

Pentru participanți

Niciunul.

2.5 Activitatea 5: Provocarea turnului cu baloane



Materiale necesare



Baloane
(20 pe echipă)



Șnur



Bandă adezivă



Foarfece



Vârsta grupului țintă
12-14 ani



Durată
1 oră

(10 minute introducere, 40 minute activitatea, 10 minute analiză)



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Încurajarea colaborării creative și a planificării strategice.

Obiective specifice

- Participanții vor lucra împreună pentru a construi cel mai înalt turn de baloane posibil.
- Participanții vor demonstra lucrul în echipă prin atribuirea de roluri și gestionarea eficientă a timpului.



Descriere

Introducere (10 minute)

Explicați sarcina - construiți cel mai înalt turn de baloane independente folosind doar materialele furnizate. Subliniați munca în echipă și creativitatea.

Activitatea „Turnul cu baloane” provoacă echipele să lucreze împreună pentru a construi cel mai înalt turn independent posibil folosind doar baloane și un set limitat de materiale. Această sarcină pune accentul pe creativitate, rezolvarea problemelor, munca în echipă și ingeniozitatea, deoarece participanții trebuie să proiecteze și să construiască o structură stabilă într-un interval de timp stabilit.

În această activitate, fiecare echipă va primi un set de materiale care include baloane, bandă adezivă, sfoară și, eventual, alte elemente simple (cum ar fi foarfece sau markere). Obiectivul este de a construi cel mai înalt turn de baloane independente într-un anumit interval de timp, de obicei

10 sau 15 minute. Cheia aici este că turnul trebuie să poată sta pe cont propriu, fără sprijin de la pereți sau alte suprafețe.

Provocarea cere echipei să gândească în mod creativ cum să utilizeze baloanele și alte materiale în combinație pentru a crea o structură stabilă. Turnul trebuie să fie cât mai înalt posibil, păstrându-și în același timp echilibrul. Echipele vor trebui să găsească un echilibru între stabilitate și înălțime, deoarece turnurile mai înalte sunt mai predispuse la răsturnare dacă nu sunt construite cu atenție.

Această activitate încurajează echipele să colaboreze strâns, combinând idei și abilități pentru a găsi soluții inovatoare. Este un exercițiu de încercare și eroare, deoarece este posibil ca echipele să fie nevoite să experimenteze cu diferite proiecte înainte de a găsi unul care să funcționeze. Rezolvarea problemelor și adaptabilitatea sunt esențiale pe măsură ce echipele își ajustează strategiile pentru a preveni căderea turnului în timp ce îl construiesc mai înalt. În plus, comunicarea este esențială: toată lumea trebuie să își împărtășească ideile și feedback-ul pentru a se asigura că structura este puternică și bine concepută.

Puncte de discuție înainte de începere

- Ce materiale pot fi folosite în moduri creative pentru a adăuga stabilitate turnului (de exemplu, folosirea benzii pentru a fixa mai multe baloane împreună sau crearea unei baze care să poată susține greutatea baloanelor)?
- Cum veți lucra în echipă pentru a planifica și executa proiectul turnului?
- Ce factori vor afecta înălțimea și stabilitatea turnului?
- Cum puteți găsi un echilibru între a face turnul cât mai înalt posibil și a vă asigura că rămâne în poziție verticală?

Reguli

1. Echipele vor avea la dispoziție un anumit interval de timp (de obicei 10-15 minute) pentru a-și construi turnul de baloane.
2. Turnul trebuie să fie realizat folosind doar materialele puse la dispoziție (baloane, bandă adezivă, sfoară etc.).
3. Turnul trebuie să fie liber - ceea ce înseamnă că nu poate fi sprijinit de pereți sau de alte suprafețe.
4. Înălțimea turnului va fi măsurată la sfârșitul timpului alocat, iar cel mai înalt turn câștigă. Dacă turnul cade sau se prăbușește înainte de expirarea timpului, acesta nu va mai fi luat în considerare.
5. Echipele sunt încurajate să comunice și să facă brainstorming împreună pentru a dezvolta un design creativ și stabil.

Activitatea „Balloon Tower” este o modalitate distractivă și dinamică de a promova munca

În echipă, creativitatea și rezolvarea problemelor. Aceasta provoacă echipele să gândească în afara cadrului, lucrând împreună pentru a construi o structură în timp limitat. Va trebui să experimentați, să vă adaptați și să comunicați eficient pentru a construi cel mai înalt și mai stabil turn posibil. Acum, să începem și să vedem care echipă poate face față provocării și poate construi cel mai înalt turn!

Activitatea principală (40 minute)

1. Împărțiți participanții în echipe de 4-5 persoane.
2. Furnizați materiale fiecărei echipe.
3. Setati un cronometru și monitorizați progresul.
4. La finalul timpului, măsurați și evaluați stabilitatea fiecărui turn.

Analiză și reflecție (10 minute)

- Ce strategii au contribuit la succesul echipei dumneavoastră?
- Cum ați depășit eșecurile?



Pregătire

Pentru facilitatori

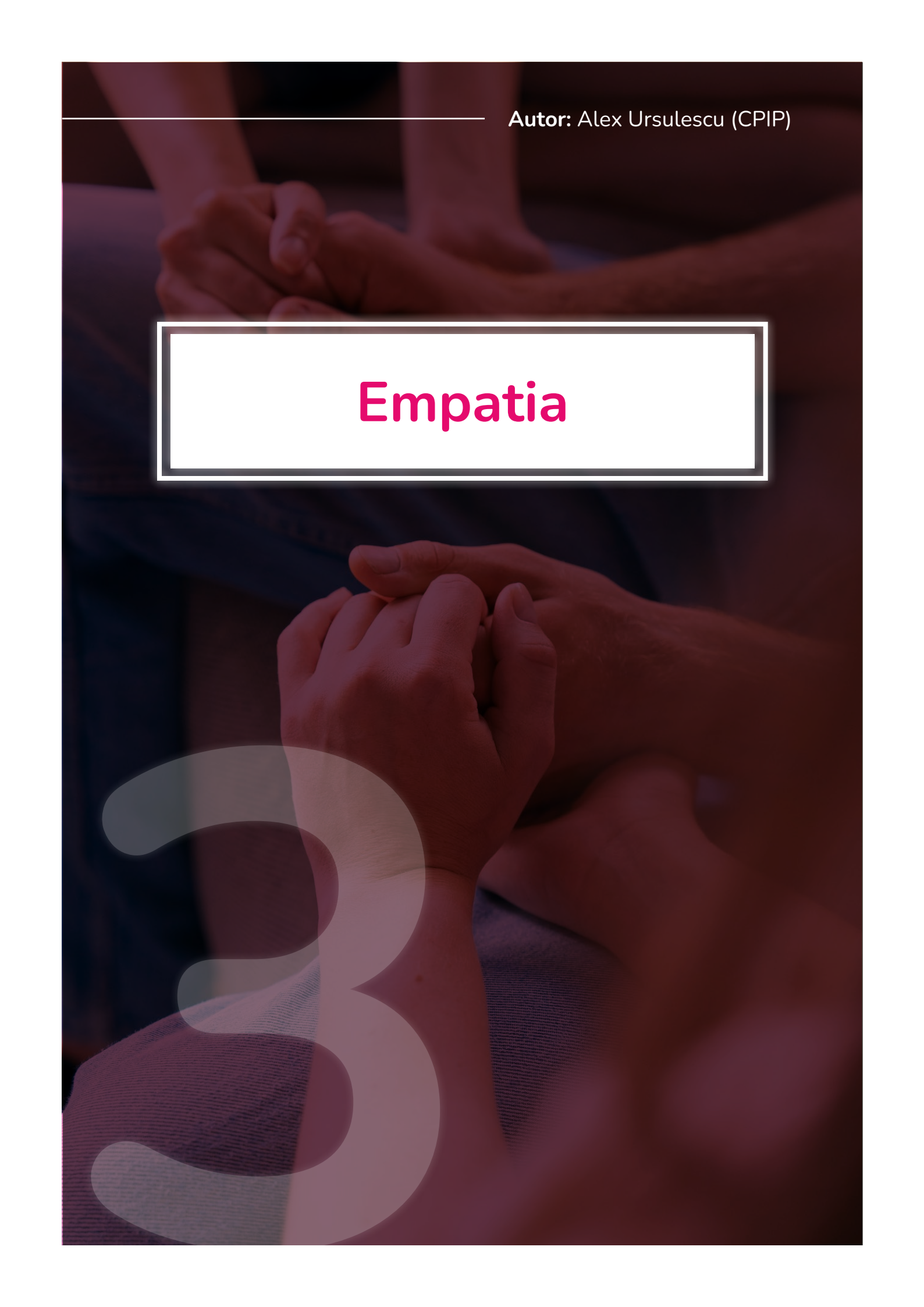
Pregătiți materialele și testați fezabilitatea turnurilor.

Pentru participanți

Niciunul.



STRONGER YOUTH



Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Empatia

3. Empatia

3.1 Activitatea 1: Construirea empatiei prin povestiri



Materiale necesare



Cronometru



Carduri pentru
povești personale



Hârtie



Pixuri



Vârsta grupului țintă

15-17 ani



Durată

1 oră

(10 minute introducere, 40 minute activitatea principală, 10 minute analiză)

Carduri pentru povești personale

- „Descrieți un moment în care ați avut nevoie de ajutor, dar nu ați cerut nimic. Cum v-ați simțit?”
- „Gândiți-vă la un moment în care ați oferit ajutor cuiva. Cum v-ați simțit?”
- „Spuneți o poveste despre o situație în care ați simțit că nimeni nu vă înțelege.”
- „Descrieți un moment în care cineva v-a ascultat cu adevărat.”



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să ajute participanții să-și dezvolte empatia prin înțelegerea experiențelor altora.

Obiective specifice

Participants will actively listen to a peer's personal story.

- Participanții vor asculta activ povestea personală a unui coleg.
- Ei vor identifica emoțiile transmise în poveste și vor reflecta la cum s-ar putea simți ei într-o situație similară.



Descriere

Introducere (10 minute)

Facilitatorul explică importanța empatiei și rolul povestirii în înțelegerea emoțiilor.

Activitatea „Construirea empatiei prin povestiri” se concentrează pe promovarea empatiei prin utilizarea povestirilor ca instrument pentru a ajuta participanții să înțeleagă mai bine emoțiile și experiențele celorlalți. Această sesiune își propune să demonstreze modul în care împărtășirea poveștilor personale sau imaginarea unor perspective diferite pot aprofunda conexiunile emoționale, pot crea încredere și pot promova înțelegerea.

Storytelling-ul este un instrument puternic care le permite oamenilor să își exprime gândurile, sentimentele și experiențele într-un mod care rezonază cu ceilalți. Prin împărtășirea poveștilor personale sau a poveștilor din perspective diferite, indivizii pot dezvolta o înțelegere mai profundă a emoțiilor și a punctelor de vedere care nu sunt ale lor. În cadrul acestei activități, facilitatorul va ghida participanții printr-o serie de exerciții care îi încurajează să asculte cu empatie, să se implice în diverse emoții și să reflecteze asupra propriilor reacții.

Activitatea va implica ca fiecare participant să spună o scurtă poveste (sau să împărtășească o experiență personală) într-un mod care să evidențieze emoțiile implicate, fie ele pozitive sau negative. Scopul este ca fiecare povestitor să comunice sentimentele asociate cu experiența sa și ca ascultătorii să practice ascultarea empatică - acordând o atenție deosebită emoțiilor vorbitorului, punând întrebări și reflectând la ceea ce au auzit.

Acest exercițiu pune accentul pe **ascultarea activă** - ascultarea cu adevărat nu doar a cuvintelor, ci și a emoțiilor din spatele lor. **Empatia** este conceptul central, deoarece participanții se vor antrena să intre în pielea altora și să le înțeleagă stările emoționale, luptele și bucuriile. Poveștile îi ajută pe participanți să transmită emoții complexe într-un mod mai ușor de înțeles, eliminând barierele și creând legături între persoane care, altfel, nu ar putea împărtăși experiențe comune.

Empatia este esențială în construirea unor relații semnificative și în crearea unui mediu în care oamenii se simt ascultați și înțeleși. Atunci când ascultăm povestea cuiva cu empatie, suntem capabili să ne conectăm cu el la un nivel mai profund, ceea ce duce la interacțiuni mai pline de compasiune. Spunându-ne propriile povești sau ascultându-le pe ale altora, nu numai că aflăm despre experiențele lor, dar reflectăm și asupra propriilor noastre emoții, construind astfel o mai bună conștiință de sine.

Puncte de discuție înainte de începere

- Cum ne permite povestirea să ne conectăm emoțional cu ceilalți?

- De ce este important să înțelegem nu doar faptele unei situații, ci și sentimentele din spatele acestora?
- Cum poate practica empatia în viața de zi cu zi să ne îmbunătățească relațiile cu ceilalți?
- Care sunt unele obstacole în calea ascultării empatică și cum le putem depăși?

Reguli pentru activitate

1. Fiecare participant va împărtăși pe rând o scurtă poveste (aproximativ 1-2 minute) din viața sa sau o experiență care consideră că a avut un impact emoțional semnificativ asupra sa.
2. Povestitorul trebuie să se concentreze pe descrierea emoțiilor pe care le-a simțit în timpul experienței, nu doar pe evenimentele în sine.
3. Ascultătorii ar trebui să practice ascultarea empatică reflectând la ceea ce împărtășește vorbitorul, punând întrebări care arată interes pentru emoțiile implicate și evitând judecățile sau întreruperile.
4. După fiecare povestire, grupul poate discuta despre emoțiile implicate și despre modul în care se pot raporta la acele sentimente în propria lor viață.

Activitatea „Construirea empatiei prin povestiri” oferă participanților ocazia de a exersa empatia și de a-și consolida legăturile emoționale cu ceilalți. Prin ascultarea poveștilor și împărtășirea propriilor povești, persoanele își vor aprofunda înțelegerea emoțiilor umane, vor promova compasiunea și vor dezvolta relații interpersonale mai puternice. Poveștile ne ajută să ne conectăm nu doar prin fapte, ci și prin sentimente, promovând un sentiment de umanitate comună. Haideți să începem și să explorăm puterea empatiei prin intermediul povestirii!

Activitatea principală (40 minute)

Participanții se împerechează. Fiecare spune o poveste personală despre o provocare cu care s-a confruntat, în timp ce celălalt ascultă fără întreruperi. După ce au povestit, își schimbă rolurile.

Analiză (10 minute)

Participanții se regroupează pentru a discuta:

- Cum a fost să asculte povestea cuiva? Au văzut situația altfel după ce au ascultat?



Pregătire

Facilitatori

Analizați tehnicile de ascultare activă și pregătiți un scurt exemplu de poveste.

Participanți

Să aducă o poveste personală pe care se simt confortabil să o împărtășească.

3.2 Activitatea 2: Dezvoltarea empatiei prin mersul în pantofii celorlalți



Materiale necesare



Flip chart



Markere



Carduri cu scenarii



Vârsta grupului țintă

12-14 ani



Durată

1 oră

(15 minute introducere, 30 minute activitatea principală, 15 minute analiză)

Carduri cu scenarii:

- „Ești nou într-o clasă și nu cunoști pe nimeni.”
- „Prietenul tău cel mai bun se ceartă cu tine, iar tu nu înțelegi de ce.”
- „Ești ignorat în timpul unui joc de echipă.”
- „Ați pierdut ceva valoros și nimeni nu pare să înțeleagă cât de supărat sunteți.”
- „Un prieten se simte exclus de la o petrecere”.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: să încurajeze participanții să ia în considerare perspectivele altora în situații dificile.

Obiective specifice

- Să identifice și să articuleze sentimentele și punctele de vedere ale celorlalți.
- Să propună răspunsuri empatice la scenarii.



Descriere

Introducere (15 minute)

Discutați de ce este important să luați în considerare perspectivele celorlalți. Prezentați un exemplu relevant.

Activitatea „Walking in Their Shoes” este concepută pentru a ajuta participanții să-și dezvolte empatia prin luarea în considerare și înțelegerea perspectivelor altora. Acest exercițiu încurajează persoanele să iasă din propria experiență și să vadă lumea prin ochii altcuiva, încurajând compasiunea și îmbunătățind relațiile interpersonale.

În cadrul acestei activități, facilitatorul va introduce conceptul de empatie și va explica de ce este esențial să înțelegem și să luăm în considerare punctele de vedere ale altor persoane, chiar dacă acestea diferă de ale noastre. Participanții vor fi încurajați să se gândească la cum se pot simți ceilalți în diverse situații și la modul în care acțiunile și cuvintele lor pot afecta oamenii în diferite moduri.

Facilitatorul va împărtăși un exemplu relatabil pentru a ilustra importanța de a te pune în locul altcuiva. De exemplu, o poveste ar putea fi despre un moment în care cineva a presupus că știe cum se simte o altă persoană, doar pentru a realiza mai târziu că a înțeles greșit situația. Luând în considerare perspectiva celeilalte persoane, ar fi fost în măsură să răspundă mai atent și cu mai multă compasiune.

Activitatea subliniază faptul că empatia nu înseamnă doar să înțelegi circumstanțele cuiva, ci și să-i recunoști emoțiile, gândurile și eforturile. Este vorba despre a fi deschis la minte și a suspenda judecata pentru a vedea lucrurile din punctul de vedere al altei persoane.

Competențe și concepte-cheie

- **Empatie:** capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele unei alte persoane.
- **Asumarea perspectivei:** Imaginarea activă și luarea în considerare a modului în care o altă persoană ar putea gândi sau simți într-o anumită situație.
- **Compasiune:** A răspunde cu grijă și înțelegere atunci când recunoaștem starea emoțională a altcuiva.
- **Ascultarea fără a judeca:** Să învățăm să ascultăm și să ne implicăm fără a emite imediat judecăți sau presupuneri.

Exemplu relatabil de împărtășit

Pentru a da startul discuției, puteți împărtăși o poveste ca aceasta:

„Imaginează-ți că ești la școală, iar prietenul tău pare distant și retras. La început, ai putea crede

că este supărat pe tine sau că este nepoliticos. Dar, după ce vorbești cu el, afli că s-a confruntat cu probleme familiale și se simte copleșit. Dacă ai fi presupus că comportamentul lor are legătură cu dumneavoastră, ai fi putut reacționa defensiv. Cu toate acestea, înțelegându-i situația, sunteți în măsură să răspundeți cu amabilitate și să oferiți sprijin, în loc să vă simțiți rănit sau frustrat.”

Acest exemplu demonstrează cum luarea în considerare a perspectivei altei persoane poate schimba modul în care interpretăm și răspundem la acțiunile acesteia. De asemenea, arată cum, fără empatie, am putea interpreta greșit comportamentul cuiva și să facem presupuneri care ar putea dăuna relației.

Puncte de discuție înainte de a începe

- De ce nu reușim uneori să luăm în considerare perspectivele celorlalți?
- Cum ne ajută empatia să ne îmbunătățim relațiile cu familia, prietenii și chiar cu străinii?
- Vă puteți gândi la un moment în care înțelegerea perspectivei altcuiva v-a ajutat să rezolvați un conflict sau o neînțelegere?
- Cum echilibrăm propriile nevoi și sentimente cu înțelegerea nevoilor și sentimentelor celorlalți?

Configurarea activității

După introducere, facilitatorul va ghida grupul printr-o scurtă activitate de reflecție în care participanții sunt rugați să se gândească la o situație recentă în care au înțeles sau nu pe deplin perspectiva altcuiva. Ei vor fi apoi îndemnați să împărtășească aceste experiențe cu grupul, discutând despre ceea ce au învățat din luarea în considerare a punctului de vedere al celeilalte persoane.

Reguli pentru activitate

1. Gândiți-vă la un moment în care ați înțeles greșit pe cineva sau în care ați avut dificultăți în a înțelege perspectiva altei persoane.
2. Reflecțați asupra a ceea ce ați fi putut face diferit dacă ați fi încercat să „mergeți în locul lor”.
3. Împărtășiți experiența dvs. cu grupul, concentrându-vă pe modul în care înțelegerea perspectivei celeilalte persoane ar fi putut schimba rezultatul situației.
4. După fiecare împărtășire, ceilalți pot oferi gânduri sau experiențe suplimentare pentru a extinde discuția.

Activitatea „Walking in Their Shoes” ne ajută să realizăm că fiecare are propria poveste și propriile lupte. Ne reamintește că înțelegerea perspectivelor celorlalți nu este întotdeauna

ușoară, dar este o abilitate esențială pentru a construi relații mai puternice și mai pline de compasiune. Practicând empatia, nu devenim doar ascultători mai buni, ci și persoane mai atente și mai grijulii. Acum, haideți să începem activitatea și să explorăm împreună puterea de a lua perspective!

Activitatea principală (30 de minute)

Împărțiți participanții în grupuri mici. Fiecare grup primește o carte cu un scenariu (de exemplu, „Un prieten se simte exclus de la o petrecere”). Grupurile discută despre cum s-ar putea simți persoana respectivă și scriu un răspuns pe care cred că l-ar ajuta.

Analiză (15 minute)

Grupurile își împărtășesc scenariile și răspunsurile, reflectând asupra abordării lor și asupra modului în care au luat în considerare emoțiile.



Pregătire

Facilitatori

Creați cartonașe cu scenarii realiste.

Participanți

Aduceți o minte deschisă și dorința de a discuta.

3.3 Activitatea 3: Construirea empatiei prin jocuri de rol: Rezolvarea conflictelor



Materiale necesare



Recuzită

(opțională, pentru a îmbunătăți jocul de rol)



Cartonașe de rol



Vârsta grupului țintă

15-18 ani



Durată

1 oră

(10 minute introducere, 40 minute activitatea propriu-zisă, 10 minute analiză)

Cartonașe de rol

Fiecare participant va primi o fișă de rol cu trecutul, sentimentele și obiectivele personajului desemnat în scenariul de conflict. Aceste carduri îi ajută pe participanți să înțeleagă situația din perspective diferite, ghidându-i să empatizeze și să se implice în jocul de rol.

1. „Clientul furios”

- **Context:** Sunteți supărat pentru că așteptați o comandă care v-a fost promisă cu săptămâni în urmă. Aveți sentimentul că ați fost ignorat și tratat nedrept de către companie.
- **Obiectiv:** Exprimați-vă frustrarea, dar încercați să rămâneți concentrat pe găsirea unei soluții. Doriți o soluție, fie că este vorba de o rambursare, o înlocuire sau scuze.
- **Îndrumare:** Tonul dvs. poate fi tăios, dar rămâneți deschis pentru a asculta cealaltă persoană. Concentrați-vă pe comunicarea a ceea ce simțiți și a ceea ce aveți nevoie.

2. „Reprezentantul serviciului clienți”

- **Context:** Lucrați într-un departament aglomerat de servicii pentru clienți și tocmai ați primit o plângere de la un client furios. Sunteți obișnuit cu situațiile dificile, dar acest client este deosebit de supărat.
- **Obiectiv:** Rămâneți calm și profesionist. Recunoașteți frustrarea clientului și empatizați cu sentimentele sale. Oferiți o soluție care să fie în conformitate cu politica companiei, dar care să fie și corectă pentru client.
- **Îndrumare:** Folosiți un limbaj empatic precum „Vă înțeleg frustrarea” și concentrați-vă pe detensionarea situației.

3. „Angajatul frustrat”

- **Context:** Managerul dvs. tocmai v-a dat o sarcină de ultim moment care intră în conflict

cu o altă prioritate la care lucrați. Vă simțiți copleșit și subevaluat.

- **Obiectiv:** Exprimați-vă îngrijorarea cu privire la volumul de muncă și la termene, fără a părea lipsit de respect, și cereți clarificări sau un compromis cu privire la termene.
- **Îndrumare:** Rămâneți calm și utilizați afirmații de tipul „eu” (de exemplu, „Mă simt copleșit deoarece...”) și sugerați o soluție care să echilibreze ambele sarcini.

4. „Managerul”

- **Context:** Ați atribuit o sarcină unui angajat, dar acesta nu este mulțumit de schimbarea de ultim moment. Credeți că este necesară pentru proiect, dar doriți, de asemenea, să mențineți o relație de lucru bună.
- **Obiectiv:** Comunicați raționamentul dvs. pentru schimbare, înțelegând în același timp preocupările angajatului. Încercați să găsiți o soluție care să funcționeze pentru ambele părți.
- **Îndrumare:** Folosiți un ton calm, ascultați cu atenție preocupările angajatului și concentrați-vă pe negocierea unei soluții care să răspundă nevoilor companiei, dar să respecte și volumul de muncă al angajatului.

5. „Prietenul sceptic”

- **Context:** Un prieten apropiat tocmai ți-a spus despre o idee care îl pasionează, dar nu ești sigur că este o idee bună. Sunteți îngrijorat pentru bunăstarea lui, dar nu vreți să îi răniți sentimentele.
- **Obiectiv:** Exprimați-vă sincer îngrijorările, dar într-un mod care să arate că vă pasă de sentimentele prietenului dumneavoastră. Oferiți sugestii alternative fără a respinge complet ideea lor.
- **Îndrumare:** Concentrați-vă pe a fi blând și înțelegător, evitați criticile și ascultați motivele care stau la baza ideii lor.

6. „Prietenul entuziast”

- **Context:** Ai venit cu o idee nouă și vrei sprijinul prietenului tău. Știi că ar putea fi sceptic, dar ești nerăbdător ca el să vadă lucrurile din perspectiva ta.
- **Obiectiv:** Convingeți-vă prietenul să vă susțină ideea, dar fiți deschis la preocupările sale. Ascultați-i punctul de vedere, fără a deveni defensiv.
- **Îndrumare:** Comunicați entuziasmul, dar fii deschis să ascuți părerile prietenului tău și fii gata să faci ajustări dacă este necesar.

7. „Adolescentul”

- **Context:** Te-ai certat recent cu părintele tău în legătură cu ora de culcare și simți că nu

are încredere în tine. Vrei să-ți explici punctul de vedere, dar nu vrei să escaladezi situația.

- **Obiectiv:** Exprimă ce simți în legătură cu ora de culcare și cu reacția părintelui tău și cere mai multă încredere și flexibilitate.
- **Îndrumare:** Concentrează-te pe o comunicare calmă. Împărtășește-ți emoțiile, dar evită să ridici vocea sau să devii defensiv.

8. „Părintele”

- **Context:** Tocmai ai aflat că adolescentul dvs. a încălcat stingerea și sunteți îngrijorat de comportamentul și siguranța lui. Doriți să vă comunicați dezamăgirea, dar doriți, de asemenea, să înțelegeți și punctul lor de vedere.
- **Obiectiv:** Exprimați-vă îngrijorarea fără a deveni prea furios sau autoritar. Încercați să înțelegeți punctul de vedere al adolescentului și să negociați o soluție echitabilă.
- **Îndrumare:** Folosiți un limbaj empatic. Evitați țipetele și fiți dispus să ascultați motivele și preocupările copilului dumneavoastră.

9. „Colegul de clasă”

- **Context:** Tu și colegul tău de clasă ați fost desemnați să lucrați împreună la un proiect de grup, dar ei nu își dau silința. Vă simțiți frustrați pentru că acest lucru vă afectează nota.
- **Obiectiv:** Exprimați-vă frustrarea cu privire la situație și cereți colegului să contribuie mai mult fără a părea conflictual.
- **Îndrumare:** Fiți asertiv, dar nu agresiv. Explicați cum vă afectează lipsa lor de contribuție și sugerați cum pot ajuta într-un mod care să fie în beneficiul proiectului.

10. „Membrul echipei”

- **Context:** Ți s-a atribuit un proiect de grup, dar colegul tău s-a plâns de contribuția ta. Tu simți că ți-ai făcut partea ta corectă, dar ei nu sunt mulțumiți.
- **Obiectiv:** Explică cu calm punctul tău de vedere, exprimă-ți sentimentele și fii deschis la sugestii despre cum să lucrați mai bine împreună.
- **Îndrumare:** Concentrează-te pe fapte și evită să devii defensiv. Vizați o soluție care îmbunătățește dinamica echipei.

Indicații opționale

Aceste îndemnuri opționale pot fi utilizate pentru a ghida conversația, a ajuta participanții să reflecteze asupra emoțiilor lor și a încuraja rezolvarea problemelor. Ele pot fi furnizate în timpul jocului de rol pentru a ajuta participanții să avanseze în rezolvarea conflictului.

1. „Care este emoția subiacentă în această situație?”

- Acest prompt încurajează participanții să identifice sentimentele profunde în joc - fie că este vorba de frustrare, teamă, dezamăgire sau altceva - ajutându-i să înțeleagă conflictul dintr-o perspectivă emoțională.

2. „De ce are nevoie cealaltă persoană în acest moment?”

- Acest prompt le cere participanților să ia în considerare nevoile celeilalte persoane implicate în conflict, încurajând empatia și ajutând la orientarea conversației către o soluție.

3. „Cum vă puteți exprima sentimentele fără a da vina?”

- Acest prompt se concentrează pe a-i ajuta pe participanți să folosească afirmații de tipul „eu” pentru a-și comunica sentimentele, ceea ce poate împiedica escaladarea conversației în acuzații sau defensivă.

4. „Ce soluție ar putea funcționa pentru ambele părți?”

- Acest prompt mută accentul pe găsirea unei soluții reciproc avantajoase, ajutând participanții să se gândească în mod creativ la soluții care respectă nevoile ambelor părți.

5. „Cum credeți că se simte cealaltă persoană?”

- Încurajează empatia prin solicitarea participanților de a se pune în locul celeilalte persoane și de a lua în considerare starea lor emoțională, ceea ce poate contribui la deescaladarea conflictului și la promovarea înțelegerii.

6. „Ce puteți face diferit pentru a evita această situație în viitor?”

- Această solicitare îi ajută pe participanți să reflecteze asupra modului de a preveni apariția unor conflicte similare în viitor, promovând creșterea și rezolvarea problemelor.

7. „Care sunt punctele-cheie ale dezacordului?”

- Ajută participanții să se concentreze asupra aspectelor specifice ale conflictului care trebuie rezolvate, evitând distragerile inutile.

8. „Cum puteți arăta că ascultați și înțelegeți punctul de vedere al celeilalte persoane?”

- Acest prompt încurajează ascultarea activă și empatia, amintindu-le participanților să recunoască și să valideze sentimentele celeilalte persoane în timpul conversației.

9. „Cum ar arăta pentru dvs. o rezolvare pașnică?”

- Un prompt reflexiv care încurajează participanții să își imagineze un rezultat ideal, care poate ghida conversația către o rezoluție productivă.

10. „Cum puteți face un compromis pentru a găsi o soluție?”

- Un îndemn care încurajează participanții să ia în considerare flexibilitatea și să găsească o cale de mijloc care să funcționeze pentru ambele părți, punând accentul pe colaborare mai degrabă decât pe competiție.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: exersarea empatizării în timpul conflictelor prin înțelegerea perspectivei fiecărei persoane.

Obiective specifice

- Participanții vor demonstra ascultare empatică în scenarii de joc de rol.
- Vor identifica modalități constructive de mediere a conflictelor.



Descriere

Introducere (10 minute)

Explicați rolul empatiei în rezolvarea conflictelor.

În această activitate **Joc de rol: Rezolvarea conflictelor**, scopul este de a ajuta participanții să înțeleagă importanța empatiei în rezolvarea conflictelor. Empatia ne permite să ne punem în locul altcuiva, să-i înțelegem sentimentele și să răspundem într-un mod atent și respectuos.

În situații de conflict, emoțiile sunt adesea puternice, iar neînțelegerile pot escalada rapid. Cu toate acestea, ascultând în mod activ și recunoscând emoțiile fiecărei persoane, putem detensiona tensiunile și să găsim o soluție care să aducă beneficii tuturor celor implicați.

Empatia joacă un rol crucial în soluționarea conflictelor deoarece promovează ascultarea activă. Atunci când ascultăm activ, nu numai că auzim cuvintele pe care le spune cealaltă persoană, dar sesizăm și emoțiile subiacente. Această înțelegere mai profundă ne ajută să abordăm cauza principală a conflictului, mai degrabă decât doar problema de suprafață. În plus, manifestarea empatiei contribuie la construirea încrederii. Atunci când oamenii se simt înțeleși, sunt mai predispuși să se deschidă și să se angajeze într-o conversație respectuoasă. Această încredere creează o bază pentru un dialog deschis și cooperare, permițând ambelor părți să se simtă ascultate și apreciate.

În plus față de construirea încrederii, empatia încurajează dialogul respectuos. Atunci când empatizăm cu ceilalți, comunicăm cu atenție și considerație. Este mai puțin probabil să facem presupuneri sau să reacționăm impulsiv, ceea ce ajută la menținerea unei conversații constructive. În cele din urmă, empatia favorizează rezolvarea creativă a problemelor. Luând în considerare perspectiva celeilalte persoane, putem găsi soluții care să răspundă nevoilor ambelor părți, mai degrabă decât să ne concentrăm pe cine are „dreptate” sau „greșește”. Empatia deschide spațiul pentru compromis și colaborare, ceea ce este esențial pentru rezolvarea conflictelor într-un mod pozitiv.

Ca parte a jocului de rol, participanților li se vor atribui diferite roluri în scenarii de conflict. Scopul este ca fiecare persoană să folosească empatia pentru a înțelege sentimentele și punctul de vedere al celuilalt și pentru a colabora în vederea găsirii unei soluții. Ei vor trebui să asculte activ, să recunoască emoțiile și să își exprime propriile sentimente într-un mod calm și respectuos. De exemplu, ei pot spune lucruri de genul: „Înțeleg că ești frustrat pentru că...” sau „Se pare că te simți supărat pentru că...”. Aceste tipuri de afirmații ajută la arătarea celeilalte persoane că sentimentele sale sunt recunoscute. În loc să blameze sau să acuze, participanții vor fi încurajați să folosească afirmații de tipul „eu” pentru a-și exprima propriile emoții. De exemplu, în loc să spună: „Întotdeauna îmi ignori ideile”, ei ar putea spune: „Mă simt ignorat atunci când ideile mele nu sunt luate în considerare”.

Jocul de rol va oferi participanților ocazia de a exersa aceste tehnici de comunicare empatică. Concentrându-se pe ascultare, înțelegere și colaborare în vederea găsirii de soluții, participanții vor învăța cum să abordeze conflictele într-un mod care respectă toate persoanele implicate. După jocul de rol, va avea loc o sesiune de analiză în care participanții își pot împărtăși gândurile despre experiență, pot reflecta asupra a ceea ce a funcționat bine și pot discuta despre modul în care pot aplica empatia în situații de conflict din viața reală.

Pe scurt, această activitate subliniază importanța empatiei în rezolvarea conflictelor. Nu este vorba despre a fi de acord cu cealaltă persoană, ci despre a-i înțelege perspectiva și a găsi o soluție care să respecte nevoile tuturor. Prin acest joc de rol, participanții vor avea ocazia să își consolideze abilitățile de empatie și să își îmbunătățească capacitatea de a gestiona conflictele într-un mod constructiv și pozitiv.

Activitatea propriuzisă (40 minute)

În grupuri mici, participanții joacă un scenariu de conflict (de exemplu, dezacord cu privire la resursele comune). Fiecare participant își asumă un rol și lucrează la soluționarea acestuia.

Analiză (10 minute)

Grupurile discută despre emoțiile pe care le-au simțit în timpul jocului de rol și despre modul în care empatia le-a influențat soluțiile.



Pregătire

Facilitatori

Pregătiți cartonașe de rol cu instrucțiuni clare.

Participanți

Revedeți în prealabil strategiile de bază de soluționare a conflictelor.

3.4 Activitatea 4: Provocarea Harta empatiei



Materiale necesare



Hârtie mare



Markere



Cartonașe cu scenarii



Vârsta grupului țintă

12-16 ani



Durată

1 oră

(10 minute introducere, 40 minute activitatea, 10 minute analiză)



Cartonașe cu scenarii

- „Un coleg a pierdut o competiție pe care o aștepta de mult timp.”
- „Un prieten este exclus de ceilalți în timpul pauzelor.”
- „Unui elev îi este teamă să își exprime opinia în clasă.”
- „Un vecin se confruntă cu dificultăți financiare, dar nu vă cere ajutorul.”



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: vizualizarea și articularea sentimentelor, gândurilor și nevoilor celorlalți.

Obiective specifice

- Participanții vor crea hărți ale empatiei pentru scenarii specifice.
- Vor identifica modalități emoționale și practice de a-i sprijini pe ceilalți.



Descriere

Introducere (10 minute)

Explicați hărțile empatiei (de exemplu, ceea ce simte, gândește, spune și face o persoană).

Provocarea hărții empatiei este concepută pentru a ajuta participanții să dezvolte o înțelegere mai profundă a perspectivelor celorlalți prin cartografierea gândurilor, sentimentelor, acțiunilor și cuvintelor acestora. Empatia este esențială pentru crearea de legături semnificative și pentru rezolvarea conflictelor, iar harta empatiei este un instrument puternic pentru vizualizarea și explorarea acestor aspecte diferite ale experienței unei persoane.

Începeți prin a introduce conceptul de **hartă a empatiei**. O hartă a empatiei este un instrument simplu, dar eficient, utilizat pentru a înțelege mai bine starea emoțională și mentală a unei persoane. Aceasta ajută la surprinderea a ceea ce ar putea experimenta cineva din punctul său de vedere, ceea ce este esențial pentru promovarea empatiei și a compasiunii. Harta este împărțită în mai multe secțiuni, fiecare concentrându-se pe un aspect diferit al experienței unei persoane:

- **Ce spune persoana:** Această secțiune îi ajută pe participanți să se gândească la cuvintele și comunicarea directă a persoanei. Ce le spune celorlalți? Ce fraze sau afirmații face care oferă o perspectivă asupra sentimentelor, nevoilor sau perspectivelor sale?
- **Ce face persoana:** Această secțiune se concentrează pe acțiunile sau comportamentele persoanei. Cum se comportă persoana în situația respectivă? Ce dezvăluie limbajul corpului, expresiile faciale și acțiunile sale generale despre starea sa interioară?
- **Ce gândește persoana:** Această parte ajută la descoperirea gândurilor care s-ar putea să nu fie întotdeauna exprimate cu voce tare. Ce ar putea gândi persoana pe baza acțiunilor și cuvintelor sale? Ce temeri, speranțe sau preocupări ar putea ascunde în interior?
- **Ce simte persoana:** Emoțiile sunt adesea cel mai important aspect al experienței unei persoane. Această secțiune explorează starea emoțională a persoanei. Ce emoții simte persoana? Sunt ei fericiți, triști, anxioși, frustrați sau confuși? Cum influențează aceste sentimente comportamentul și interacțiunile lor?

În acest exercițiu, scopul este ca participanții **să intre în pielea altcuiva** și să își imagineze ce ar putea experimenta acea persoană într-un anumit scenariu. De exemplu, dacă scenariul implică un elev care se luptă cu un curs dificil, participanții se vor gândi la ceea ce **ar putea spune, face, gândi și simți** elevul respectiv. Completând aceste secțiuni, participanții pot obține o înțelegere mai holistică a perspectivei elevului.

Încurajați participanții să gândească dincolo de observațiile la nivel de suprafață. De exemplu, atunci când iau în considerare ceea ce ar putea spune o persoană, participanții ar trebui să

caute implicații mai profunde în cuvintele acestora. În mod similar, în secțiunea „sentimente”, este important să se recunoască atât emoțiile evidente (precum frustrarea sau entuziasmul), cât și cele mai subtile (precum jena, speranța sau confuzia).

Principala concluzie a acestei provocări este că empatia înseamnă mai mult decât simpla recunoaștere a emoțiilor sau comportamentelor - înseamnă înțelegerea întregii experiențe a unei persoane. Examinând toate cele patru zone ale hărții empatiei (ceea ce spun, fac, gândesc și simt), participanții pot relaționa mai bine cu ceilalți, le pot anticipa nevoile și le pot oferi sprijin într-un mod mai plin de compasiune și mai informat.

După explicarea hărții empatiei, pregătiți terenul pentru provocarea în sine. Puteți oferi participanților un **scenariu** sau îi puteți lăsa să aleagă unul pe care să îl schițeze. De exemplu, scenariul ar putea implica un coleg de echipă care se luptă cu un proiect de grup, un prieten care se confruntă cu o problemă personală sau un coleg care trece printr-o perioadă stresantă la serviciu. Scopul este ca participanții să analizeze situația și să completeze harta empatiei prin explorarea tuturor fațetelor diferite ale experienței persoanei respective.

Până la sfârșitul activității, participanții ar trebui să înțeleagă mai bine cum să folosească empatia în interacțiunile lor de zi cu zi și cum să aplice harta empatiei ca instrument pentru a construi relații mai puternice și mai favorabile.

Activitatea propriu-zisă (40 minute)

În grupuri mici, participanții primesc o carte de scenariu (de exemplu, „Un student nou se simte izolat”). Ei creează o hartă a empatiei care conturează perspectiva persoanei și modul în care ceilalți o pot ajuta.

Analiză (10 minute)

Grupurile își prezintă hărțile de empatie și discută opiniile.



Pregătire

Facilitatori

Pregătiți hărți de empatie goale și scenarii realiste.

Participanți

Să se gândească la exemple de răspunsuri empatice din viața lor.

3.5 Activitatea 5: Empatia prin muzică



Materiale necesare



Clipuri musicale



Player audio



Fișe de lucru pentru reflectie



Vârsta grupului țintă

15-20 ani



Durată

1 oră

(10 minute introducere, 40 minute activitatea, 10 minute reflecție)

Carduri de reflecție

- „Care este principala emoție pe care o simți în acest cântec?”
- „Cum credeți că s-a simțit artistul atunci când a compus această piesă?”
- „Cum te-a ajutat acest cântec să înțelegi emoțiile altcuiva?”
- „Descrieți un moment din viața dumneavoastră în care ați simțit ceva similar cu ceea ce transmite cântecul.”



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: explorarea empatiei prin analizarea emoțiilor transmise prin muzică.

Obiective specifice

- Participanții vor identifica emoțiile în diferite piese muzicale.
- Vor reflecta asupra modului în care muzica poate evoca și exprima empatia.



Descriere

Introducere (10 minute)

Discutați despre modul în care muzica transmite emoții și conectează oamenii.

Muzica este una dintre cele mai puternice forme de exprimare, capabilă să transmită o gamă largă de emoții fără a fi nevoie de cuvinte. În această activitate, vom explora modul în care muzica ne poate ajuta să dezvoltăm empatia, permițându-ne să ne conectăm la emoțiile celorlalți, chiar dacă nu înțelegem pe deplin situația lor. Prin prisma muzicii, putem înțelege mai bine ce simt oamenii, chiar dacă ei nu își exprimă sentimentele direct prin cuvinte sau acțiuni.

Începeți prin a discuta despre modul în care muzica are capacitatea de a **evoca emoții**. Anumite melodii, ritmuri și armonii ne pot face să ne simțim bucuroși, triști, emoționați sau să reflectăm. Atunci când ascultăm muzică, nu auzim doar note și versuri, ci simțim un sentiment de legătură cu călătoria emoțională în care ne poartă muzica. Modul în care un cântec ne face să ne simțim reflectă sau amplifică adesea emoțiile pe care le trăim în propria noastră viață, motiv pentru care muzica poate fi un instrument atât de empatic.

Emoțiile transmise de muzică ne pot ajuta, de asemenea, să ne **conectăm cu ceilalți** la un nivel mai profund. De exemplu, ascultarea unui cântec care exprimă sentimente de tristețe sau de luptă ne poate face să ne simțim mai puțin singuri în propriile noastre experiențe. Ne poate reaminti că alții au simțit emoții similare, ajutându-ne să ne raportăm la ei la un nivel emoțional, chiar dacă nu am trecut prin exact aceleași circumstanțe.

În continuare, explicați că muzica poate servi drept **punte de legătură între persoane** care nu împărtășesc o limbă sau o cultură comună. De exemplu, un cântec cu versuri puternice sau o melodie emoționantă poate evoca un răspuns emoțional comun în rândul ascultătorilor, indiferent de trecutul sau experiența lor de viață. Acest lucru face din muzică un instrument incredibil pentru construirea empatiei dincolo de diviziuni, promovând înțelegerea și solidaritatea între oameni din diferite medii.

Invitați participanții să reflecteze la modul în care muzica i-a conectat cu alții în trecut. Rugați-i să se gândească la un moment în care un cântec i-a ajutat să înțeleagă emoțiile altcuiva, chiar dacă acesta nu putea exprima pe deplin prin ce trecea. Poate că un prieten a cântat un cântec în timpul unei perioade dificile sau un anumit cântec le-a amintit de luptele sau bucuriile unei persoane dragi. Experiența emoțională comună a muzicii poate crea o legătură puternică între indivizi, chiar și fără cuvinte rostite.

După ce discutați despre impactul emoțional al muzicii, explicați că, în această activitate,

participanții vor asculta diverse melodii și vor reflecta asupra sentimentelor pe care le evocă. Ei se vor gândi la modul în care muzica s-ar putea raporta la emoțiile altcuiva și cum îi poate ajuta să empatizeze cu ceilalți. Ați putea reda un cântec și să le cereți participanților să împărtășească emoțiile pe care le simt sau să se gândească la modul în care cântecul s-ar putea conecta la o situație din viața reală.

Până la sfârșitul acestei sesiuni, participanții vor înțelege mai bine modul în care **muzica poate servi ca instrument de empatie**, ajutându-i să se acorde la propriile emoții și la emoțiile celorlalți. Acest lucru poate crea conexiuni emoționale mai profunde și o mai mare apreciere pentru diversele experiențe prin care trec oamenii, chiar și atunci când aceste experiențe nu pot fi exprimate cu ușurință în cuvinte.

Activitatea propriu-zisă (40 minute)

Participanții ascultă clipuri muzicale preselectate. După fiecare clip, ei scriu ce simt și ce ar fi putut exprima artistul. Împerecheați-vă pentru a împărtăși gândurile.

Reflecție (10 minute)

Discutați despre modul în care muzica ajută la înțelegerea emoțiilor și la promovarea empatiei.



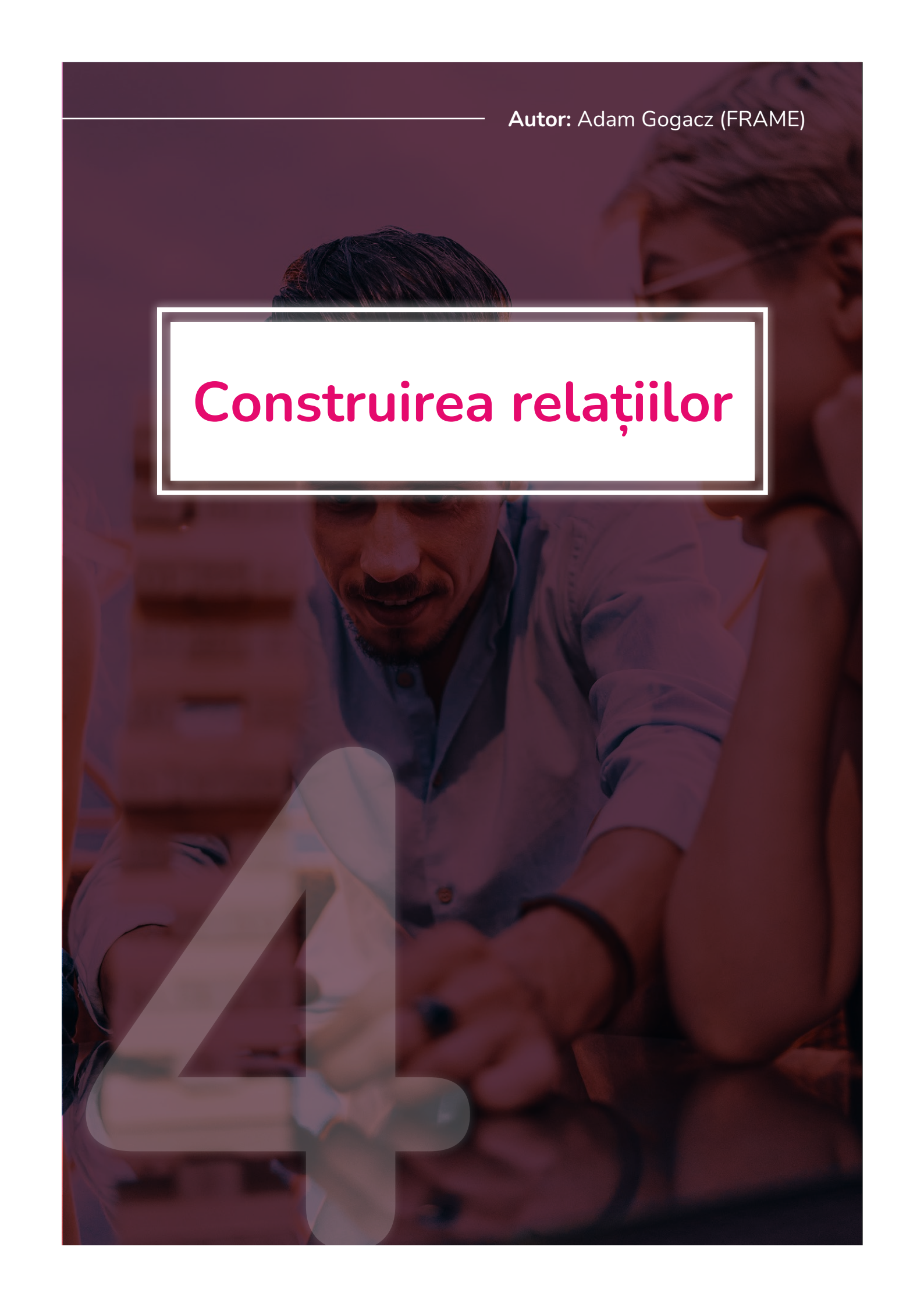
Pregătire

Facilitatori

Selectați diverse piese muzicale. Pregătiți fișe de lucru pentru reflecție.

Participanți

Să aibă o atitudine deschisă față de muzică și emoții.



Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Construirea relațiilor

4. Construirea relațiilor

4.1 Activitatea 1: Pas înainte, pas înapoi



Materiale necesare



Nu sunt necesare materiale specifice.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă.



Durată

10-15 minute



Scopul și obiectivele învățării

- Dobândirea unei conștientizări a modului în care diferențele noastre ne divizează.
- Dezvoltarea capacității de a găsi puncte comune.



Descriere

Stați în perechi, unul în fața celuilalt, la distanță de braț. Acum începeți să vă enumerați caracteristicile, dar în așa fel încât fiecare diferență să vă facă să vă îndepărtați unul de celălalt făcând un pas înapoi. Iar atunci când găsiți ceva în comun, faceți un pas înainte pentru a vă apropia. Fiți atenți, este bine să vă îndepărtați atât de mult unul de celălalt? Sau, la un moment dat, trebuie să vă străduiți mai mult să găsiți ceva în comun, astfel încât să puteți face un pas înapoi pentru a vă apropia mai mult?



Pregătire



Nu sunt necesare pregătiri specifice.

4.2 Activitatea 2: Bună dimineața E.T.



Materiale necesare



Coli de hârtie



Pixuri



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

20-30 minute



Scopul și obiectivele învățării

- Dezvoltarea capacității de a exprima așteptări și de a conștientiza lumea din jur.
- Dezvoltarea abilităților de a exprima așteptări și de a stabili un dialog relațional.
- Dezvoltarea abilităților de relaționare prin înțelegerea unui alt punct de vedere.



Descriere

Mentorul își asumă rolul unui om de știință. Elevul este un vizitator de pe altă planetă. Pentru început, elevul are sarcina de a pregăti o viziune asupra lumii din care provine el sau ea. Ideea este să își imagineze obiceiurile, funcționarea societății, educația, munca, schimbul de servicii și bunuri (de exemplu, dacă există sau nu bani, iar dacă există, de unde provin) etc.

Apoi are loc o întâlnire. Omul de știință încearcă să îl întrebe pe Vizitator cum este viața pe planeta sa. La rândul său, Vizitatorul pune întrebări pentru a afla cum este viața oamenilor pe Pământ. Valoarea adăugată a exercițiului, pe lângă învățarea de a pune întrebările potrivite, este de a reflecta împreună asupra modului în care trăim ca societate și asupra modului în care am putea trăi. La sfârșitul exercițiului, încercați să vă imaginați cum am putea organiza o societate comună: formată din oameni și persoane extraterestre.



Pregătire

Este important ca elevul să pregătească o viziune a lumii din care provine vizitatorul extraterestru pe care îl interpretează. Atât de multe aspecte cât poate el sau ea să găsească.

4.3 Activitatea 3: Oglinda emoțiilor



Materiale necesare



Nu sunt necesare materiale specifice.



Vârsta grupului țintă

16-20 ani



Durată

15-20 minute



Scopul și obiectivele învățării

- O mai bună înțelegere a emoțiilor și a perspectivei altei persoane.
- Stabilirea de relații prin învățarea propriilor emoții, a bazei lor și a modului de a le manifesta.



Descriere

Stați confortabil unul în fața celuilalt.

Etapa 1

O persoană (mentee pentru început) vorbește despre sentimentele sale actuale. Nu analizează, nu vorbește prea mult despre motive. Doar sentimente (mă bucur să vorbesc, sunt puțin speriat pentru că nu-mi place să vorbesc despre mine etc.). Nu durează mai mult de 2-3 minute.

Etapa 2

Ascultătorul (mentorul pentru început) ascultă fără să întrerupă, rămânând în același timp concentrat și arătând că ascultă (se poate uita în ochi, poate confirma cu o înclinare a capului că a înțeles). Apoi, după ce a ascultat, ea/el repetă ceea ce a auzit, dar o face în propriile cuvinte, așa cum a înțeles. (Am aflat că ești fericită pentru că suntem aici împreună, știu că ești puțin speriată pentru că nu-ți place să vorbești despre tine).

Etapa 3

Persoana care și-a povestit emoțiile verifică ce s-a înțeles sau chiar cum s-a spus.

Etapele 4, 5, 6

Schimbăm rolurile.

Rezumat

Gândiți-vă la cum v-ați simțit în timpul exercițiului când cineva a vorbit despre emoțiile voastre? S-a schimbat ceva în comunicarea voastră cu ceilalți?



Pregătire

Este important să oferiți un loc sigur și calm pentru desfășurarea acestui exercițiu. Participanții trebuie să se simtă confortabil și în siguranță.

4.4 Activitatea 4: Povestea noastră



Materiale necesare



Carnete de notițe



Ceva pe care să scrieți



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

30 - 40 minute



Scopul și obiectivele învățării

- Să înveți să colaborezi și să-ți adaptezi metodele de lucru colegului tău.
- Învățarea de a construi relații pe baza creativității comune.



Descriere

Etapa 1

Partenerii inventează personaje pe care să le interpreteze reciproc, de exemplu: „Tu ești Mary, o tânără avocată care locuiește cu părinții ei”. De fiecare dată câte trei trăsături pe rundă. Cealaltă persoană acceptă apoi rolul cu o mișcare a capului și adaugă o trăsătură pentru ea însăși. Persoana respectivă dă apoi reciproca inventând un personaj pentru partener/parteneră după aceleași reguli. Crearea personajelor ar trebui să aibă loc în trei, maximum patru runde, pentru a construi o caracterizare suficient de bogată a personajelor. În caz de dezacord cu o propunere, este necesar să analizați împreună de ce cineva nu se va simți confortabil cu o anumită caracteristică, să încercați să vă înțelegeți reciproc, dar nu uitați să păstrați distanța față de propriul personaj.

Etapa 2

Partenerii își întruchipează personajele. Are loc o întâlnire a personajelor. Unul dintre ele începe jocul spunând: „Nu mă așteptam să te văd aici...”. și încep o conversație între personajele lor, construind povestea celuilalt. Fiecare parte adaugă, prin dialog, o altă „cărămidă” la povestea

comună. Este important să acceptați următoarea informație auzită și să „ridicați mânușa”, pe de o parte mergând în direcția indicată, dar și încercând să adăugați ceva propriu la conversație, ceva creativ, dar astfel încât conversația să sclipească în coerență. De exemplu, ați putea pune întrebări despre ceva nou. E.g.: Când aflați că cineva tocmai a rearanjat mobila din apartamentul dumneavoastră, întrebați: Ce ați făcut cu vechiul fotoliu care vă ocupa jumătate din cameră? Putem răspunde: Poate îl voi vinde, așa cum ți-ai vândut chitara preferată. Nu ți-e dor de el? După cum vedeți, este mai bine să folosim tehnica întrebărilor, dar a celor specifice. Într-o poveste, nu trebuie să ne judecăm unii pe alții, nu trebuie să fim răi unii cu alții, nu trebuie să fim ostili. Cel care vrea să încheie pur și simplu orientează conversația spre despărțire.

Etapa 3

Când ați terminat povestea împreună, încercați să reflectați puțin asupra ei, când a fost greu în poveste? Ce v-a surprins în legătură cu construcția în sine? Cum vă simțiți în legătură cu istoria voastră comună?



Pregătire



Nu sunt necesare pregătiri specifice.

4.5 Activitatea 5: Scrisori pentru...



Materiale necesare



Un caiet mic sau unul decorativ.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

20-30 minute *

** activitatea durează o săptămână, timp în care participanții au nevoie de aproximativ 20-30 de minute în fiecare zi.*



Scopul și obiectivele învățării

- Dobândirea de abilități de colaborare.
- Dobândirea unui simț al datoriei față de cealaltă persoană.
- Capacitatea de a exprima emoții, sentimente, dar și de a lua în considerare sentimentele celorlalți.



Descriere

Conveniți că aveți o relație importantă unul cu celălalt: sunteți prieteni buni, un părinte și un copil, o pereche de iubiți romantici, un bunic și un nepot și așa mai departe. Unul dintre voi pleacă într-un loc anume: ar putea fi jungla amazoniană, SUA, stepele Mongoliei sau orice alt loc.

Cel care „pleacă” scrie o scrisoare într-un caiet către persoana care rămâne. În ea, el sau ea descrie locul în care se află (pot fi impresii despre călătoria în sine), dar este, de asemenea, important să descrie sentimentele sale cu privire la separare. Amintiți-vă că, cu cât este mai lungă, cu atât vă lipsește mai mult. Dacă aveți probleme în a intra în pielea personajului, nu vorbiți unul cu celălalt la școală pe durata scrierii scrisorii.

După ce ai scris scrisoarea, îi dai caietul partenerului tău, care scrie un răspuns. Și în el scrie despre sentimente și despre ce se întâmplă acasă în timpul absenței tale. Nu uitați că trebuie să răspundeți celeilalte persoane ținând cont de sentimentele partenerului în scrisoare, pentru

ca acesta să știe că și dumneavoastră vă este dor de el și că vă îngrijorează. Și predați caietul. Scrisorile pot fi scrise timp de o săptămână, dar puteți decide împreună o perioadă diferită pentru schimbul de corespondență. După ce decideți „să vă întoarceți”, discutați exercițiul. Ce ați simțit când ați scris scrisorile și ce ați simțit când le-ați citit? A fost ușor să intrați în pielea personajului? Ce a fost ușor și ce a fost dificil? Cum vă simțiți după finalizarea exercițiului?



Pregătire



Nu sunt necesare pregătiri specifice.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Rezolvarea conflictelor



5. Rezolvarea conflictelor

5.1 Activitatea 1: Punctul meu de vedere



Materiale necesare



Listă de subiecte pentru opinii



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

15 - 20 minute

Topics

- Paharul pe jumătate plin sau pe jumătate gol?
- Privighetoarea de dimineață sau bufnița de noapte?
- Muștar sau ketchup?
- Chipsuri cu sau fără ketchup?
- Cafea sau ceai?
- La mare sau la munte?
- ...



Scopul și obiectivele învățării

- Înțelegerea perspectivei celorlalți.
- Învățarea dialogului.
- Exercițiu de ascultare activă.
- Învățarea de a asculta fără a judeca.
- Dezvoltarea unei încrederi sporite.



Descriere

Vă rugăm să urmați pașii imediat după citirea lor, înainte de a trece mai departe!

1. Alegeți un subiect din listă și decideți cine este de partea cui. Alege astfel încât să fii convins de părerea ta. Gândeți-vă la argumente pentru care această tabără anume este importantă pentru dumneavoastră.
2. Apoi... imaginați-vă că trebuie să schimbați rolurile. Dar în așa fel încât să convingeți pe altcineva că aveți dreptate (ceea ce, la urma urmei, este opusul dreptei dumneavoastră, aleasă la început). Întrebați cealaltă parte ce argumente a avut pentru a-și susține alegerea. Organizați un mini-interviu în acest scop. Încercați să ascultați cu atenție, fără să judecați cealaltă parte. Fiți curioși.
3. După interviu, încercați să discutați subiectul: Cât de atent ați ascultat în timpul interviului? A fost ascultarea diferită de ceea ce faceți de obicei? Ați văzut diferența dintre acest interviu și încercarea de a convinge pe cineva de punctul dvs. de vedere? Vedeți cum dialogul poate ajuta la rezolvarea conflictelor.



Pregătire

Pentru educator: este bine ca exercițiul să fie prezentat de educator, deoarece o parte importantă a sarcinii constă în faptul că părțile nu știu dinainte că urmează să schimbe rolurile.

5.2 Activitatea 2: Unu, doi, trei...



Materiale necesare



Nu sunt necesare materiale specifice.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

15-20 minute



Scopul și obiectivele învățării

- Învățarea modului de rezolvare a conflictelor.
- Învățarea diferenței dintre dezbatere și dialog.
- Exercițiu de ascultare activă.



Descriere

Stăm față în față. Pe un semn, spunem: „unu, doi, trei,...” și apoi fiecare strigă numele primului obiect care îi vine în minte. Poate fi orice: un câine, o pereche de foarfece, o cafea, un telefon, orice, chiar și un elefant.

Apoi încercăm să convingem într-un mini-dezbatere că obiectul nostru îl „bate” pe celălalt, ca în jocul „hârtie, foarfece, piatră”. Încercați să vă gândiți la cât mai multe argumente. Dar nu judecați cu forța, decât dacă decideți de comun acord că unul dintre argumente este într-adevăr foarte convingător.

Atunci încercați o formă diferită. În locul unei debateri, intrați într-un dialog, care implică nu încercarea de a vă convinge reciproc, ci de a înțelege argumentele celeilalte părți. Începeți să puneți întrebări și să ascultați.

Acum întrebați-vă: care formă este mai bună pentru rezolvarea conflictelor? Poate dialogul să ne învețe ceva? Nu este dezbaterea pur și simplu o „luptă de tracțiune”?



Pregătire



Nu necesită

5.3 Activitatea 3: Rezoluții comune



Materiale necesare



Coli de hârtie



Pixuri.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

20-30 minute



Scopul și obiectivele învățării

- Dezvoltarea capacității de a concretiza așteptările.
- Dezvoltarea capacității de a stabili compromisuri.
- Capacitatea de a asculta activ, dar și asertiv.



Descriere

Pe o bucată de hârtie, pregătiți separat 10 rezoluții proprii, la fel ca rezoluțiile de Anul Nou. Încercați să le faceți foarte specifice, mai degrabă decât generale, de ex. în loc de: „Voi învăța mai bine matematică” scrieți: „Voi învăța cum să rezolv ecuații de gradul doi”.

Apoi arătați-vă reciproc rezoluțiile și reflectați, discutați și faceți o listă cu cele 5 rezoluții comune pe baza celor pe care le-ați pregătit pentru voi înșivă. Întrebați-vă reciproc ce se află în spatele fiecărei rezoluții, încercați să găsiți obiective comune.

După finalizarea exercițiului, când cele cinci rezoluții ale voastre sunt gata, întrebați-vă ce a fost cel mai dificil și ce a mers mai ușor? Ce strategie ați adoptat pentru a găsi obiective comune? Sau s-a întâmplat spontan?



Pregătire

Rolul educatorului aici va fi de a primi rezoluțiile comune și de a ajuta la răspunsul la întrebările finale.

5.4 Activitatea 4: Apasă pe buton!



Materiale necesare



O bucată de hârtie



Creion



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

5 minute



Scopul și obiectivele învățării

- Capacitatea de introspecție și reflecție asupra propriilor nevoi.
- Dobândirea capacității de a exprima nevoile și așteptările.



Descriere

Exercițiul constă în a scrie cât mai multe lucruri în cinci minute (poate fi mai puțin, dar nu mai mult - și atâta timp cât timpul este fix) care vă fac nervoși: genul de fitiluri care ne declanșează. De ex: „a spune să taci”, «a tăcea», «a zâmbi ironic», «a nu răspunde la o întrebare pusă» etc.

Apoi faceți schimb de fitiluri cu mentorul/mentorul dumneavoastră. Gândiți-vă împreună cum puteți face față fusiunilor de mai sus. Chiar merită să vă supărați pentru toate acestea.



Pregătire



Nu sunt necesare pregătiri specifice.

5.5 Activitatea 5: Domnul Mim



Materiale necesare



Listă de întrebări pentru Mim



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

15-20 minute

Exemple de întrebări

1. Ce îți plăcea cel mai mult să faci când erai copil?
2. Aveți un animal de companie acasă?
3. Cum te simți când cineva vorbește despre tine în prezența ta?
4. Dacă ați câștiga un milion de euro, ce ați face?

Dar ele pot fi diferite, adaptate cuplului.



Scopul și obiectivele învățării

- Exersarea capacității de a pune întrebări specifice.
- Exersarea abilităților de dialog.
- Exersarea răbdării și a întrebării cu privire la conținutul corect al mesajelor transmise.



Descriere

Mentorul se transformă în Mim. El nu are voie să spună nimic. Minionul pune întrebări din set, dar în loc de răspunsuri, mimul arată doar răspunsurile. În acest exercițiu este important să puteți pune întrebări suplimentare, astfel încât să fiți convinși că ați primit un răspuns complet. Răspunsurile sunt notate pe o bucată de hârtie. Când exercițiul se termină, verificăm dacă răspunsurile au fost corecte și complete.

Apoi putem schimba rolurile.

Când ați terminat exercițiul, reflectați împreună: La ce întrebări a fost mai ușor să arătați răspunsul? Când am pus întrebările, am avut așteptări preconcepuate cu privire la răspuns? Am anticipat ceva? În ce măsură previziunile noastre au fost corecte sau greșite? Au ajutat sau au împiedicat obținerea răspunsului corect?



Pregătire



Nu sunt necesare pregătiri specifice.

5.6 Activitatea 6: Încearcă să mă faci să cad



Materiale necesare



Nu sunt necesare materiale specifice.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

5 minute



Scopul și obiectivele învățării

- Învățarea faptului că conflictul este dificil, dar o luptă și împingerea reciprocă nu duc la soluții.



Descriere

Exercițiul este foarte simplu. Stați față în față, la o distanță atât de mare încât fiecare dintre voi să poată pune mâinile pe umerii partenerului. Apoi, la semnul de start, încercați să vă rostogoliți unul pe celălalt, dar nu uitați: nu trebuie să vă mișcați picioarele. Nici la dreapta, nici la stânga, nici la podea, nici să le amestecați.

După aceea, reflectați la unde v-a dus o astfel de „împingere înapoi”. A existat vreun câștigător? A condus la ceva?



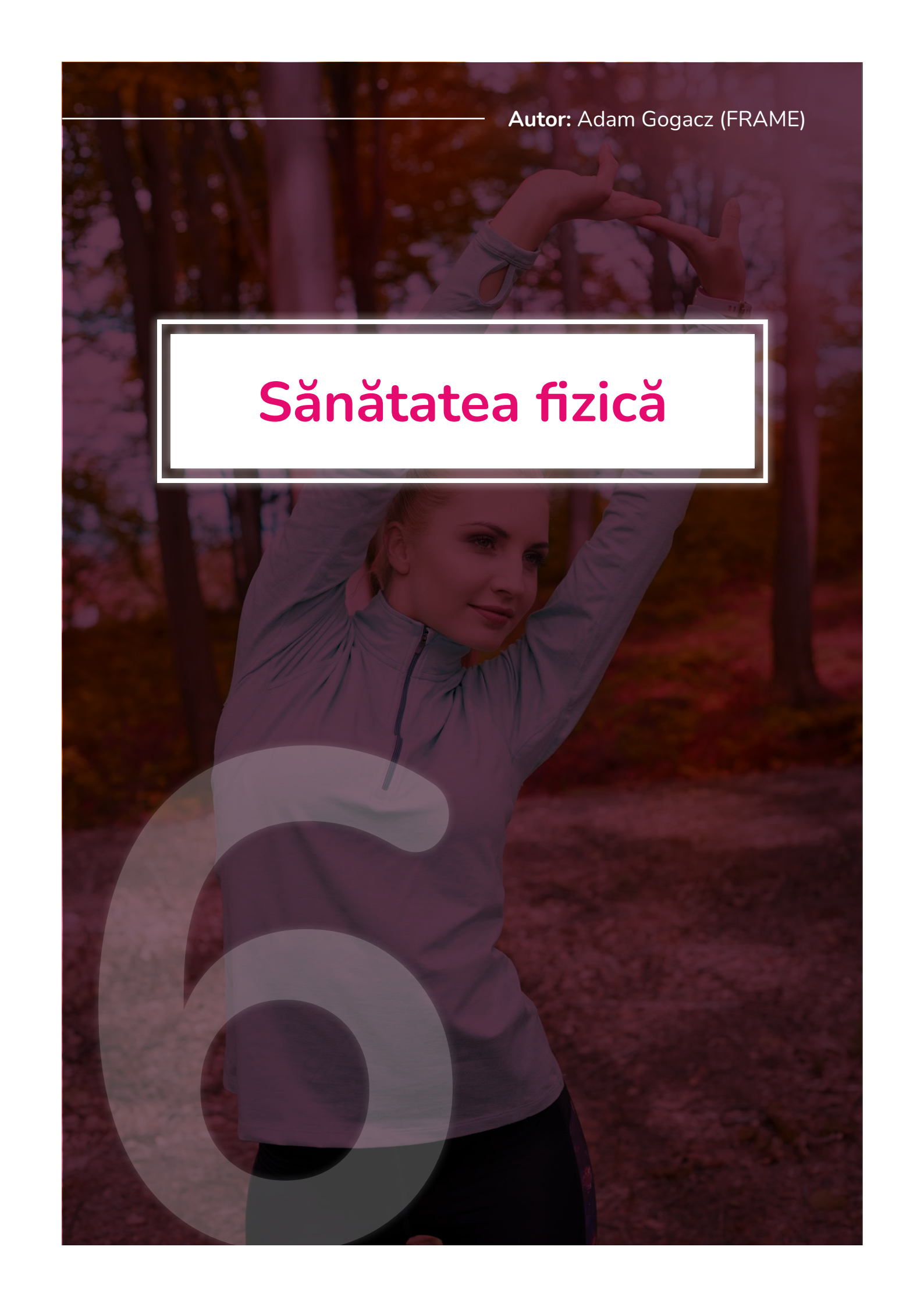
Pregătire



Nu sunt necesare pregătiri specifice.



STRONGER
YOUTH



Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Sănătatea fizică

6. Sănătatea fizică

6.1 Activitatea 1: Curăță lumea



Materiale necesare



Saci de gunoi



Haine de „lucru”

Adecvate vremii.



Pantofi buni



Mănuși groase,
de lucru.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

3-5 ore



Scopul și obiectivele învățării

- Să învețe să facă activitate fizică în comun, cu un scop precis.
- Pentru a dezvolta sentimentul de a fi necesar.
- Pentru a dezvolta cetățenia activă.



Descriere

În primul rând, ar trebui să alegeți un loc bun pentru a fi curățat. Ar putea fi un parc despre care știm că are o mulțime de gunoaie în el. Ar putea fi un cartier din oraș. Sau pădurea din jur. Dacă zona are un administrator, trebuie să îl anunțați în prealabil de intenția voastră de a face curățenie. Invitați cât mai mulți oameni. Încărcați bine telefoanele mobile.

Curățarea gunoiului trebuie să respecte și principiile de separare a deșeurilor. Nu uitați să vă dotați cu saci colorați adecvați. În cazul obiectelor voluminoase de mari dimensiuni, notați locația exactă și anunțați administratorul că obiectul trebuie să fie îndepărtat.

Stabiliți de comun acord locul exact de unde începeți curățenia și în ce direcție mergeți. Mergeți în pereche cu mentorul/mentorul dvs. În funcție de mărimea zonei, planificați-vă bine traseul. Faceți curățenie în perechi sau în grupuri mai mari, astfel încât să puteți conveni cine va colecta ce tip de gunoi. Nu uitați să purtați mănuși groase de lucru. Feriți-vă de obiectele

ascuțite. Dacă aveți o problemă cu ceva, este mai bine să anunțați un educator care va fi cu voi și care va supraveghea acțiunea, sau să apelați la serviciile corespunzătoare.

Când ați terminat, asigurați-vă că faceți fotografii! Nu este important cine a colectat cât, dar este important să lăsați în urmă o bucată din planeta curată! Sărbătoriți-vă succesul!



Pregătire

Pentru educator

Vă rugăm să nu uitați să anunțați administratorul site-ului. Vă rugăm să evitați zonele în care știți că pot exista deșeuri periculoase. Vă puteți asigura că deșeurile sunt colectate de pe amplasament și că acțiunea este finalizată. Este bine dacă există o sărbătoare după terminarea acțiunii. De exemplu, ați putea oferi băuturi răcoritoare sau mici premii pentru „curățători”.

Pentru participanți

Luați pantofi buni, îmbrăcăminte adecvată, telefoane mobile încărcate și mănuși groase de lucru.

6.2 Activitatea 2: Haideți să citim o poveste



Materiale necesare



Hartă a zonei alese



telefon mobil sau aparat foto



Carnețel



Stilou



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

3-6 ore*

* jumătate de zi, între 3 și 6 ore, în funcție de plan



Scopul și obiectivele învățării

- Mișcarea în aer liber.
- Exercițarea activității creative.
- Construirea de povești împreună.



Descriere

Stabiliți un plan de plimbare. Acesta ar trebui să constea în etape scurte care au locuri de odihnă: acestea pot fi parcuri, piețe sau locuri publice, cum ar fi o cafenea sau o gară. Nu uitați să vă încărcați telefoanele înainte de călătorie. Luați pantofi buni și îmbrăcăminte adecvată condițiilor meteorologice.

Începeți aventura din locul în care începeți povestea împreună. Inventati împreună o poveste, aceasta poate începe în legătură cu locul de unde începeți excursia. Esența activității este de a mărșălui din punct în punct. Fiecare dintre voi fotografiază locurile sau obiectele care vi se par interesante. La fiecare oprire, rezumați etapa creând împreună o poveste și scriind-o într-un caiet. Folosiți fotografiile făcute în timpul etapei. Povestea este menită să fie împărtășită, dar poate fi surprinzătoare și se poate schimba pe măsură ce se schimbă mediul prin care treceți.

După aceea, oferiți profesorului o poveste pe care ați creat-o împreună în timpul drumeției.



Pregătire

Singurele lucruri la care trebuie să vă gândiți sunt: un itinerar stabilit de comun acord pentru a face călătoria interesantă și nu obositoare pentru nimeni, un carnetel, câteva pixuri sau creioane și un aparat foto sau un telefon mobil. Încercați să nimeriți vremea potrivită pentru voi: nu trebuie să fie neapărat frumoasă. În ploaie, dacă aveți o umbrelă și o pereche decentă de pantofi, pot fi create povești la fel de interesante.

6.3 Activitatea 3: Jocurile Funlympic



Materiale necesare



???

În funcție de disciplinele cu care veniți: pot fi luminoase, pene colorate, mere, bucăți de sfoară, orice vă vine în minte.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

1+ oră*

* un eveniment poate dura o oră, dar poate fi organizat și în cadrul unui grup mai mare, cum ar fi o clasă sau chiar un eveniment școlar. Atunci poate dura între trei și șase ore.



Scopul și obiectivele învățării

- Împărtășirea activității fizice.
- Relaxarea atmosferei, câștigarea distanței față de sine și față de ceilalți.
- Dezvoltarea de reguli pentru o competiție sănătoasă.



Descriere

În grup, creați un set de sporturi dintre cele mai bizare la care vă puteți gândi. Ar putea fi, de exemplu, aruncarea unei pene ușoare către o țintă sau a unei perne în depărtare. Ar putea fi, de asemenea, sportul de a încerca să mâncați un măr agățat de o sfoară fără a folosi mâna.

Organizați jocuri cu sporturi imaginare. Nu uitați să stabiliți regulile competiției înainte de a vă înscrie în ea. Este important să încurajați pe toată lumea și să nu criticați eforturile. Va deveni rapid evident că nimeni nu este perfect la toate și că toată lumea are probleme în anumite discipline. Nu uitați să nu forțați pe nimeni să participe. Chiar și autorul unei idei poate să nu ia parte la disciplina pe care a inventat-o. Toate Jocurile sunt menite să vă aducă bucurie și distracție.



Pregătire

Educatorul trebuie să se asigure că toate disciplinele sunt sigure, că nu există discipline extenuante sau competitive și că acestea sunt adaptate grupului implicat. Medaliile pot fi, de asemenea, pregătite și poate fi elaborată o ceremonie de acordare a acestora. Toate perechile de mentori din școală, sau chiar toți elevii, pot fi invitați să joace. Este important să se creeze o atmosferă incluzivă: sigură, fără judecăți, fără ridiculizare.

6.4 Activitatea 4: Provocări împărtășite



Materiale necesare



Computer

Cu acces la internet



Cameră foto



Listă de dorințe



Listă de sarcini



Difuzoare



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

1 săptămână*

* Pentru ca exercițiile fizice să aibă sens, acestea ar trebui să fie distribuite optim pe parcursul unei săptămâni.



Scopul și obiectivele învățării

- Dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase de exerciții fizice.
- Lucrul la sistematizare.



Descriere

Activitatea este concepută pentru perechi de mentori.

La început, mentorul și persoana îndrumată fac schimb de nevoi privind activitatea fizică. Nevoile ar trebui să fie proprii lor, adaptate propriilor abilități, de exemplu: „Aș dori să fac exerciții abdominale în fiecare zi”, „Aș dori să merg mai mult pe jos», «Vreau să merg cu rolele în mod regulat».

Persoana care primește lista de dorințe stabilește apoi o listă de provocări pentru partener. Aceasta poate fi, de exemplu: o listă de exerciții adecvate pentru săptămână, numărul de kilometri care trebuie parcurși cu bicicleta în timpul săptămânii etc. Lista trebuie să ia forma unei „to do list” de completat. Sarcinile trebuie să fie acceptate pentru finalizare de către persoana care le primește.

În fiecare seară ar trebui să vă întâlniți pe orice mesagerie instantanee și să faceți schimb de

progrese privind sarcinile. Este important să nu vă criticați reciproc, ci să vă motivați și să vă sprijiniți reciproc. Apoi trebuie să decideți împreună ce este de făcut în continuare: schimbăm lista sau mutăm sarcina pentru ziua următoare. Este important să faceți schimb de liste cu planul finalizat la sfârșit.

Când ați terminat sarcina, reflectați împreună la ceea ce a fost cel mai dificil: dacă exercițiile în sine sau menținerea consecvenței în punerea lor în aplicare. Sau poate altceva?



Pregătire



Nu sunt necesare pregătiri specifice.

6.5 Activitatea 5: Compune meniul meu



Materiale necesare



Nimic

Puteți finaliza sarcina prin e-mail sau mesagerie instantanee.



Vârsta grupului țintă

Orice vârstă



Durată

2-3 ore*

* pregătirea raportului zilei durează aproximativ o jumătate de oră. Pregătirea sarcinii durează aproximativ una până la două ore. Monitorizarea sarcinii este de o jumătate de oră.



Scopul și obiectivele învățării

- Învățarea principiilor unei alimentații sănătoase.
- Lucrul asupra comportamentului sistematic.
- Dezvoltarea preocupării pentru ceilalți.



Descriere

Mentorul solicită un raport privind o zi obișnuită a elevului: la ce oră se trezește, ce activități face și la ce oră în timpul zilei. Cum se odihnește și când se duce la culcare.

Pe baza acestor date și a cunoștințelor despre persoana mentorată: fizicul său, stilul său de viață, ce îi place și ce nu îi place (acest lucru poate fi întrebat în prealabil), aceasta elaborează un model de ghid alimentar. Acestea nu trebuie să fie foarte specifice, de exemplu sub formă de recomandări: mâncați minimum două fructe precum mere sau pere pe zi, luați un prânz cu două feluri de mâncare. Dar ele pot fi și un meniu complet. Este important ca acestea să fie pe deplin adaptate persoanei.

A doua zi, după primirea recomandărilor, persoana mentorată le pune în aplicare pentru a raporta (personal sau online) ce a funcționat și ce nu a funcționat a doua zi. Este important să se discute de ce anumite lucruri, cum ar fi hidratarea corespunzătoare, sunt importante.

Odată ce sarcina este finalizată, persoana mentorată poate răsplăti mentorul în felul următor.



Pregătire

Educatorul pregătește pentru mentor (sau împreună cu acesta) principiile unei bune alimentații. El/ea poate, de asemenea, să verifice recomandările pregătite înainte de a i le oferi elevului mentorat.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Autoreglarea



7. Autoreglarea

7.1 Activitatea 1: Exercițiu de respirație de un minut



Materiale necesare



O masă sau o suprafață fermă

Pe care participanții să își pună mâinile



Un mediu liniștit



Vârsta grupului țintă

12- 18 ani



Durată

5-10 minute

Se pot face mai multe repetări ale procesului



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: echiparea participanților cu o tehnică simplă de mindfulness pentru a spori concentrarea, a gestiona stresul și a promova autocunoașterea.

Obiective specifice

- Până la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili să descrie legătura dintre respirație și reglarea emoțională.
- Participanții vor exersa și vor demonstra capacitatea de a se concentra asupra respirației lor timp de cel puțin 3 minute fără distragere.
- Participanții vor reflecta asupra stării lor emoționale înainte și după exercițiu pentru a identifica schimbările de stres sau tensiune.



Descriere

Introducere (3 minute)

Facilitatorul introduce exercițiul explicând cum concentrarea asupra respirației poate ajuta la calmarea minții și a corpului. Menționați că această tehnică este utilă mai ales atunci când participanții se simt copleșiți sau distrași.

Stabilirea scenei (2-3 minute)

Participanții se așează la o masă sau la un birou, își așează ambele mâini pe suprafață, închid ochii și își relaxează umerii. Educatorul setează un cronometru pentru 3 minute.

Concentrarea ghidată (2-3 minute)

Participanții se concentrează în întregime asupra senzației de respirație - simt cum aerul le intră pe nas, le umple plămânii și le părăsește corpul.

Încurajați-i să observe orice tensiune din corpul lor și să o elibereze cu fiecare expirație.

Încheierea exercițiului

După ce minutele s-au încheiat, participanții sunt rugați să deschidă ochii și să reflecteze în tăcere pentru o clipă asupra modului în care se simt.

Opțional, rugați participanții să își împărtășească experiențele într-unul sau două cuvinte.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Pregătiți un cronometru sau o piesă audio liniștitoare (dacă este utilizată).
- Fiți pregătiți pentru o demonstrație a tehnicii corecte de respirație, dacă este necesar.

Pentru participanți

- Participanții trebuie să fie deschiși să încerce exercițiul fără a fi judecați.

7.2 Activitatea 2: Jurnalul terapeutic



Materiale necesare



Jurnale sau caiete



Stilouri sau creioane



Un spațiu confortabil pentru scris



Vârsta grupului țintă

15-20 ani



Durată

10-15 minute*

* pe zi, cel puțin timp de o săptămână



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Încurajarea inteligenței emoționale și a auto-reflecției prin oferirea unui spațiu structurat pentru exprimarea și procesarea gândurilor și sentimentelor.

Obiective specifice

- Până la sfârșitul activității, participanții vor identifica și vor exprima cel puțin o experiență provocatoare sau satisfăcătoare prin intermediul jurnalului.
- Participanții își vor explora și articula emoțiile, dobândind o mai bună înțelegere a proceselor lor interne.
- Participanții se vor angaja la o practică zilnică sau săptămânală de jurnalizare pentru a spori claritatea emoțională pe termen lung.



Descriere

Introducere (3-5 minute)

Educatorul introduce conceptul de jurnal ca instrument personal și confidențial de procesare a gândurilor și emoțiilor. Subliniați că nu există un mod corect sau greșit de a ține un jurnal - este vorba despre exprimarea personală.

Sugestii de scriere (opțional, 2-3 minute)

Oferiți un punct de plecare pentru participanții care poate nu știu de unde să înceapă, cum ar fi:

- „Care este un lucru care v-a preocupat în ultima vreme?”
- „Descrieți un moment de astăzi care v-a făcut să vă simțiți mândri sau supărați.”
- „Scrieți o scrisoare către cineva care v-a inspirat sau v-a frustrat.

Timp de scriere în liniște (10 minute)

Participanții petrec 10 minute scriind fără întrerupere. Încurajați-i să scrie continuu, chiar dacă pare nestructurat. Reasigurați-i că acesta este spațiul lor personal și că nu trebuie să împărtășească decât dacă doresc acest lucru.

Reflecție Opțională

Participanții pot, în mod voluntar, să împărtășească o temă generală sau o concluzie desprinsă din activitatea lor de jurnalizare. Acest pas trebuie gestionat cu atenție pentru a menține confidențialitatea.

Încurajare pentru Practică Zilnică

Educatorii motivează participanții să continue activitatea de jurnalizare acasă, subliniind beneficiile sale pe termen lung pentru reducerea stresului și bunăstarea emoțională.



Pregătire

Pentru Facilitatori

- Subliniați faptul că jurnalizarea este un proces privat și că participanții au libertatea de a se exprima fără a fi judecați.

Pentru Participanți

- Veniți cu o minte deschisă, gata să explorați gândurile în mod sincer, fără a vă îngrijora de structură sau gramatică.
- **Luați în considerare un program de jurnalizare:** Participanții ar trebui să ia în calcul alocarea unui timp regulat pentru acest exercițiu (zilnic sau săptămânal), ceea ce ajută la dezvoltarea obiceiului de reflecție.

7.3 Activitatea 3: Vizualizarea zilei



Materiale necesare



Hârtie



Pixuri



Un spațiu liniștit pentru vizualizare



Vârsta grupului țintă

12- 20 ani



Durată

15-20 minute*

** în mod repetat, timp de câteva zile la rând*



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Promovarea gândirii pozitive și a pregătirii mentale prin ajutarea participanților să vizualizeze o zi productivă și plină de satisfacții.

Obiective specifice

- Până la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili să articuleze un obiectiv specific sau un punct culminant pentru ziua lor.
- Participanții vor demonstra capacitatea de a-și vizualiza și repeta mental ziua ideală.
- Participanții își vor crea un obicei de vizualizare pozitivă pentru a îmbunătăți concentrarea și a reduce anxietatea.



Descriere

Introducere (2-3 minute)

Educatorul explică puterea vizualizării ca o formă de repetiție mentală, care ajută la stabilirea unei atmosfere pozitive pentru ziua ce urmează. Participanții sunt încurajați să își imagineze în detaliu ziua ideală, concentrându-se atât pe sarcini, cât și pe emoții.

Vizualizare ghidată (5-10 minute)

Participanții își închid ochii și respiră adânc de câteva ori pentru a se recentra. Educatorul îi ghidează prin câteva sugestii, precum:

- „Imaginează-ți că te trezești simțindu-te odihnit și pregătit pentru zi. Cum ar arăta acest lucru?”
- „Vizualizează-te depășind orice provocare cu încredere.”
- „Imaginează-ți cea mai interesantă sau satisfăcătoare parte a zilei care urmează.”

Jurnal (5-10 minute)

După vizualizare, participanții ar trebui să scrie o scurtă descriere a ceea ce au vizualizat sau pot desena acest lucru. De asemenea, pot nota o descriere a zilei lor ideale sau un lucru pe care îl așteaptă cu nerăbdare.

Reflecție de încheiere

Participanții împărtășesc (dacă se simt confortabil) un cuvânt sau o expresie care descrie cum se simt în legătură cu ziua care urmează.

Încurajare pentru practica zilnică

Educatorul sugerează exersarea vizualizării în fiecare dimineață pentru a stabili o rutină zilnică pozitivă.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Pregătiți sugestii opționale pentru a ajuta mentees să se concentreze pe elemente pozitive.
- Facilitatorii ar trebui să exerseze conducerea exercițiilor de vizualizare, menținând îndrumările simple și încurajând imagini pozitive, orientate spre obiective.

Pentru participanți

- Unii participanți ar putea prefera să noteze obiectivele sau rezultatele vizualizate după exercițiu, consolidând astfel imaginile mentale.

7.4 Activitatea 4: Respirație controlată pentru anxietate



Materiale necesare



În fundal muzică de relaxare

Opțional



Vârsta grupului țintă

12- 16 ani



Durată

5-10 minute*

* (sau după nevoie)



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să îi învețe pe participanți o tehnică practică de respirație pentru a reduce anxietatea și a îmbunătăți autoreglarea emoțională.

Obiective specifice

- Până la finalul activității, participanții vor exersa tehnici de respirație controlată pentru a gestiona eficient anxietatea.
- Participanții vor identifica cel puțin o situație în care pot aplica tehnica de respirație în viața lor de zi cu zi.
- Participanții vor descrie efectele fizice și emoționale ale respirației controlate asupra nivelului lor de stres.



Descriere

Introducere (1-2 minute)

Facilitatorul demonstrează tehnica, explicând fiecare pas.

Pași (2-3 minute)

1. Participanții inspiră timp de 3 secunde, își țin respirația timp de 3 secunde, apoi expiră lent timp de 6 secunde.
2. În continuare, inspiră timp de 3 secunde, își țin respirația și încordează mușchii umerilor și abdomenului timp de 6 secunde înainte de a expira lent.

3. Ciclul se repetă de cel puțin 5 ori (sau mai mult, dacă este necesar), concentrându-se pe eliberarea tensiunii la fiecare expirație.

Reflecție (2-5 minute)

Educatorul invită participanții să descrie cum se simt după exercițiu.

Adaptare (opțional)

Participanții pot practica exercițiul în poziție culcată pentru o relaxare mai profundă sau îl pot combina cu muzică liniștitoare.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Puneți accent pe importanța respirației lente și controlate.
- Fiți pregătiți să asistați participanții care întâmpină dificultăți în a respecta timpii exercițiului.

Pentru participanți

- Participanții ar trebui să fie conștienți că pot simți senzații neobișnuite (cum ar fi tensiunea musculară), ceea ce este normal.
- Participanții ar trebui să poarte haine confortabile, care să permită mișcarea liberă a umerilor și abdomenului.
- Participanții ar trebui să știe că exersarea respirației controlate necesită practică și că este normal să se simtă neobișnuit la început.

7.5 Activitatea 5: Tehnica STOPP



Materiale necesare



Fișă STOPP sau instrucțiuni scrise

Opțional



Vârsta grupului țintă

15 - 20 ani



Durată

15-20 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să ofere participanților o metodă structurată pentru gestionarea emoțiilor intense și îmbunătățirea luării deciziilor în situații stresante.

Obiective specifice

- Până la finalul activității, participanții vor putea să își amintească și să explice cele cinci etape ale tehnicii STOPP.
- Participanții vor demonstra abilitatea de a aplica tehnica STOPP într-un scenariu de joc de rol, identificându-și emoțiile și selectând un răspuns adecvat.
- Participanții vor crea un plan personal pentru utilizarea tehnicii STOPP într-o situație reală.



Descriere

Introducere (1-2 minute)

Educatorul prezintă acronimul STOPP, explicând că este o tehnică rapidă și aplicabilă pentru a recăpăta controlul în momentele emoționale. Se oferă exemple de situații în care STOPP ar putea fi util, cum ar fi în timpul unui conflict sau înainte de a lua decizii importante.

Exersare pas cu pas (5-10 minute)

1. **S (Stop):** Opresc imediat atunci când mă simt copleșit. Educatorul încurajează participanții să observe momentul în care sunt pe cale să reacționeze impulsiv.

2. **T (Take a Breath - Respiră adânc):** Respiră adânc, concentrându-te doar pe senzația fizică a respirației, pentru a crea un spațiu între reacție și răspuns.
3. **O (Observe - Observă):** Reflectează asupra gândurilor și reacțiilor. Care este centrul atenției tale? Întreabă-te: „Ce simt? Ce m-a provocat?”
4. **P (Pull Back - Împinge-te înapoi):** Câștigă perspectivă punând întrebări precum:
5. „Care ar fi o altă modalitate de a privi această situație?” sau „Este aceasta o faptă sau doar interpretarea mea?” sau „Cât de importantă este aceasta?”
6. **P (Practice What Works - Continuă cu ce funcționează):** Decide ce este cel mai bine de făcut și acționează. „Ce este cel mai bun lucru de făcut acum?”

Scenarii de joc de rol (5-10 minute)

Participanții exersează utilizarea tehnicii STOPP în scenarii de grup (de exemplu, cineva care se strecoară la coadă, o notă dezamăgitoare), pentru a exersa aplicarea tehnicii sub presiune.

Discuție (2-5 minute)

Participanții împărtășesc insight-uri din jocul de rol sau descriu situații în care tehnica STOPP le-ar putea fi de ajutor în viitor.

Instrumente de învățare:

Oferiți o fișă imprimată sau digitală care rezumă tehnica STOPP pentru referințe ulterioare. Încurajați participanții să o folosească regulat pentru a construi această obicei.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Oferiți explicații clare și exemple pentru fiecare pas al tehnicii.
- Pregătiți scenarii simple, relevante pentru viața participanților, pentru jocurile de rol.
- Fiți disponibili să ghidați participanții în timpul practicii și încurajați-i să pună întrebări.

Pentru participanți

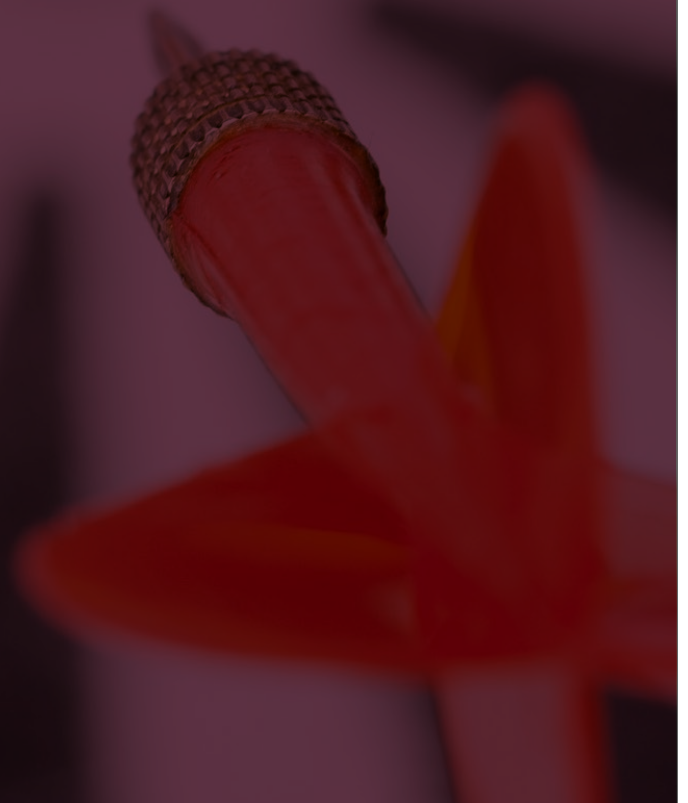
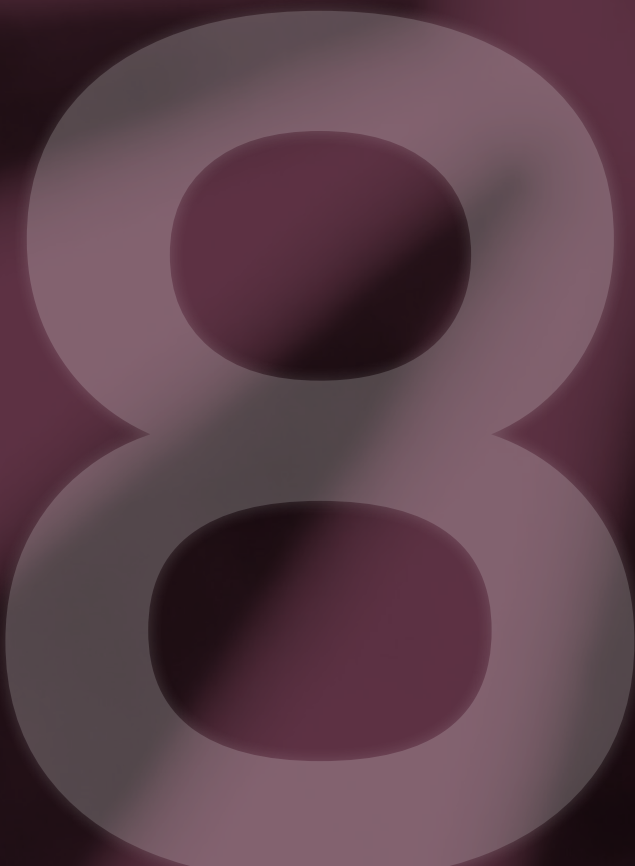
- Participanții pot să gândească la situații care, de obicei, duc la emoții copleșitoare, astfel încât să aibă câteva exemple „din viața reală” unde ar putea aplica tehnica STOPP.
- Participanții ar trebui să fie deschiși să încerce exerciții de joc de rol, care pot părea inconfortabile la început, dar sunt esențiale pentru învățarea eficientă a pașilor STOPP.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Stabiirea scopurilor



8. Stabiirea scopurilor

8.1 Activitatea 1: Tablou de vizionare



Materiale necesare



Reviste [...]

Reviste, ziare,
imagini tipărite etc.



Lipici



Markere, pixuri



Foarfecă



Hârtie mare [...]

Hârtie mare, carton
pentru postere
sau instrumente
digitale (de
exemplu, Canva)



Vârsta grupului țintă

12- 18 ani



Durată

45-60 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul general al activității: Scopul activității este de a ajuta participanții să își formuleze obiectivele și aspirațiile prin crearea unei reprezentări vizuale, stimulând motivația și încurajând creativitatea.

Obiective specifice

- Până la finalul activității, participanții vor putea identifica cel puțin trei obiective importante din diferite domenii ale vieții (de exemplu, educație, sănătate, carieră).
- Participanții vor demonstra abilitatea de a-și exprima aspirațiile vizual, completând un board personalizat al viziunii lor.
- Participanții vor înțelege cum vizualizarea obiectivelor lor poate îmbunătăți concentrarea și motivația.



Descriere

Introducere (3 minute)

Mentorul explică conceptul de vision board (tabloul viziunii) ca sursă de inspirație.

Generarea de idei pentru obiective (5-10 minute)

Participanții își notează obiectivele în categorii precum educație, relații, carieră, sănătate și călătorii.

Colectarea imaginilor și cuvintelor (20-30 minute)

Participanții caută imagini, cuvinte sau citate care reprezintă aspirațiile lor și le taie. Pot desena sau scrie elemente dacă preferă.

Asamblarea tabloului viziunii (10-20 minute)

Participanții aranjează elementele colectate pe un carton sau o hârtie, grupând obiectivele similare împreună. Adaugă subtitluri sau afirmații pentru a clarifica semnificația imaginilor.

Expunerea tabloului

Încurajați participanții să își pună tabloul într-un loc unde să îl vadă zilnic, pentru a rămâne inspirați și concentrați.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Fiți pregătiți să ajutați participanții să își clarifice obiectivele dacă nu sunt siguri.

Pentru participanți

- Mentorii pot crea un exemplu de vision board pentru a demonstra procesul.
- Mentees pot reflecta asupra obiectivelor și visurilor personale înainte de activitate.

8.2 Activitatea 2: Lista de dorințe



Materiale necesare



Hârtie



Pixuri, markere, sau creioane



Vârsta grupului țintă

12-18 ani



Durată

30-40 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul activității: Activitatea are ca scop încurajarea gândirii pe termen lung, promovarea unei mentalități de creștere și inspirarea participanților să ia măsuri concrete pentru a-și atinge aspirațiile de viață.

Obiective specifice

- Până la finalul activității, participanții vor putea enumera cel puțin cinci obiective semnificative pentru viitorul lor pe termen scurt sau lung.
- Participanții vor exercita împărțirea aspirațiilor de viață în pași acționabili și realiști.
- Participanții își vor îmbunătăți abilitățile de auto-reflecție prin categorisirea și prioritizarea obiectivelor lor.



Descriere

Introducere (3-5 minute)

Mentorul introduce conceptul de bucket list (listă de dorințe), explicând cum acesta ajută participanții să viseze măreț și să ia măsuri concrete pentru a-și atinge visurile.

Crearea listei (10-15 minute)

Participanții notează experiențele, abilitățile sau realizările pe care doresc să le aibă în viața lor (de exemplu, să învețe să cânte la chitară, să viziteze Parisul, să înceapă un blog).

Opțional: Categorizați-le în obiective pe termen scurt (1 an) și obiective pe termen lung (pentru întreaga viață).

Ilustrarea visurilor (15-20 minute)

Participanții decorează listele cu desene sau simboluri pentru a le face mai atrăgătoare vizual.

Reflecție și împărtășire (3-5 minute)

Participanții împărtășesc unul sau două obiective cu grupul pentru încurajare și responsabilitate.

Revizuirea obiectivelor

Încurajați participanții să își revizuiască listele anual pentru a verifica progresul și a actualiza obiectivele.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Ghidați mentees să echilibreze realismul și aspirația în obiectivele lor.

Pentru participanți

- Fii deschis să revizuiști și să îmbunătățești lista de-a lungul timpului.

8.3 Activitatea 3: Unde vă vedeți peste 5 și 10 ani?



Materiale necesare



Hârtie



Pixuri



Dispozitive digitale pentru prezentări

Opțional



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

45 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul activității: Această activitate își propune să încurajeze gândirea orientată spre viitor și să ofere participanților un cadru pentru a alinia acțiunile lor actuale cu obiectivele pe termen lung.

Obiective specifice

- Până la finalul activității, participanții vor descrie stilul de viață, cariera și realizările personale pe care le imaginează pentru următorii 5 și 10 ani.
- Participanții vor contura cel puțin două pași concreți pe care îi pot face în prezent pentru a se alinia cu viitorul lor dorit.
- Participanții vor dezvolta încredere în stabilirea obiectivelor pe termen lung și vizualizarea unei traiectorii pozitive a vieții.



Descriere

Introducere (2-3 minute)

Mentorul explică importanța vizualizării viitorului ca metodă de stabilire a obiectivelor clare.

Vizualizare ghidată (5-10 minute)

Participanții își închid ochii și își imaginează viața lor în 5 și 10 ani, având în vedere detalii precum cariera, relațiile, hobby-urile și stilul de viață.

Planificare și scriere (5-10 minute)

După vizualizare, participanții creează o descriere scrisă sau o reprezentare vizuală a viitorului lor dorit. Includeți pași sau etape specifice necesare pentru a atinge această viziune.

Prezentare (Opțional)

Participanții își împărtășesc viziunea despre viitor cu grupul într-o scurtă prezentare.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Oferiți sugestii pentru a ghida vizualizarea (de exemplu, „Cum arată casa ta? Cu cine petreci timp?”)

Pentru participanți

- Mentees pot reflecta asupra valorilor și intereselor personale ca bază pentru obiectivele lor viitoare.
- Fii deschis la feedback constructiv în timpul prezentărilor.

8.4 Activitatea 4: Analiză SWOT personală



Materiale necesare



Hârtie împărțită în patru cadrane



Pixuri sau markere



Vârsta grupului țintă

15-20 ani



Durată

30-55 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul activității: Scopul acestei activități este de a ajuta participanții să își dezvolte autocunoașterea, să identifice punctele forte și slăbiciunile personale și să învețe să valorifice oportunitățile în timp ce gestionează amenințările.

Obiective specifice

- Până la finalul activității, participanții vor identifica cel puțin trei puncte forte și trei slăbiciuni la ei înșiși.
- Participanții vor enumera două oportunități pe care le pot valorifica și două provocări pe care trebuie să le abordeze pentru a-și atinge obiectivele.
- Participanții vor crea un obiectiv acționabil și vor dezvolta un plan de bază pentru a folosi informațiile SWOT pentru creșterea personală.



Descriere

Introducere (3-5 minute)

Mentorul explică cadrul SWOT și valoarea sa în stabilirea obiectivelor. Acesta este un instrument strategic utilizat pentru a evalua factori personali, organizaționali sau situaționali pentru a înțelege circumstanțele actuale și a lua decizii informate. Cadrul SWOT oferă o abordare clară și structurată pentru autoevaluare, ajutând indivizii să creeze obiective realizabile și realiste.

Analiza cadranelor (20-30 minute)

1. **Puncte forte:** Identifică abilități, talente și calități.
2. **Slăbiciuni:** Recunoaște domeniile care necesită îmbunătățiri.
3. **Oportunități:** Evidențiază factori externi care pot ajuta (de exemplu, resurse, mentori).
4. **Amenințări:** Ia în considerare provocările sau obstacolele care pot apărea în calea succesului.

Reflecție (5-10 minute)

Participanții reflectă asupra modului în care pot valorifica punctele forte și oportunitățile, în timp ce abordează slăbiciunile și amenințările.

Plan de acțiune (5-10 minute)

Participanții scriu un obiectiv pe baza analizei lor și conturează pașii necesari pentru a-l atinge.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Creează și împărtășește un exemplu de analiză SWOT pentru a clarifica procesul.
- Încurajează mentees să se concentreze pe onestitate și echilibru.

Pentru participanți

- Reflectați asupra trăsăturilor personale și a circumstanțelor externe înainte de a începe.
- Fii deschis să discuți rezultatele cu colegii sau mentorii pentru perspective suplimentare.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Dezvoltare personală



9. Dezvoltare personală

9.1 Activitatea 1: Provocarea de 30 de zile



Materiale necesare



Jurnale sau următoare de obiceiuri

(poți crea propriul tău sau folosi un șablon)



O listă de idei pentru obiceiuri

(opțional, pentru brainstorming)



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

15-30 minute*

* zilnic pentru 30 de zile



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Dezvoltarea autodisciplinei, perseverenței și abilității de a forma obiceiuri pozitive prin practică zilnică constantă.

Obiective specifice

- Dezvoltarea autodisciplinei - participanții își vor dezvolta capacitatea de a desfășura activitatea aleasă în mod regulat și de a-și crea un obicei pozitiv.
- Perseverență și consecvență - ei vor învăța să depășească obstacolele și să continue să se provoace pe ei înșiși în ciuda oricăror eșecuri.
- Promovarea responsabilității personale - participanții vor învăța să își asume responsabilitatea pentru propria dezvoltare și să fie conștienți de progresul lor.



Descriere

Introducere (2-5 minute)

Provocarea de 30 de zile este o metodă puternică de a construi un obicei pozitiv care îți poate îmbunătăți viața, dedicând doar 15-30 de minute zilnic unei activități alese. Succesul începe cu alegerea unui obicei realizabil și realist—pașii mici duc la schimbări mari în timp. Consistența este esențială; chiar și în zilele aglomerate, câteva minute de efort îți mențin motivația. Flexibilitatea este, de asemenea, importantă—viața se întâmplă, așa că dacă pierzi o zi, pur și simplu reluă de unde ai rămas, fără a te descuraja. Împărtășirea obiectivului cu

un prieten sau un membru al familiei de susținere poate oferi motivație și responsabilitate, făcând călătoria ta și mai satisfăcătoare.

Alege un obicei (5-10 minute)

Gândește-te la un domeniu din viața ta pe care vrei să-l îmbunătățești. Poate fi: Sănătate fizică (exerciții zilnice, băut mai multă apă...), Sănătate mentală (meditație, jurnalizare, practicare a recunoștinței...), Abilități (învățarea unei limbi, desen, programare sau citire...), Productivitate (trezirea devreme, organizarea zilei, studiu constant...). Fii specific în alegerea obiceiului: în loc de „exerciții fizice”, spune „fac o rutină de yoga de 10 minute în fiecare dimineață”. Fă-ți un plan specific.

Stabilește un angajament de timp (5-10 minute)

Decide cât timp poți dedica zilnic (de exemplu, 5-30 de minute). Programează obiceiul la aceeași oră în fiecare zi pentru a-l face parte din rutina ta.

Urmează-ți progresul (5-10 minute zilnic)

Creează sau imprimă un tracker de obiceiuri – scrie zilele lunii în partea de sus și obiceiul tău pe lateral. Bifează fiecare zi în care ai reușit să îți îndeplinești obiceiul.

- Opțional, ține un jurnal al experienței: Scrie despre cum te simți după ce ai finalizat obiceiul. Reflectează asupra provocărilor pe care le-ai întâmpinat în acea zi.
- **Revizuire săptămânală:** la sfârșitul fiecărei săptămâni, privește înapoi la progresul tău și reflectează dacă ai reușit să îți îndeplinești obiceiul în fiecare zi și, dacă nu, de ce. Poți reflecta asupra provocărilor și să identifici soluții.

Evaluare (10-15 minute)

Evaluarea impactului: Cum te simți după 30 de zile? Ce schimbări pozitive ai observat în viața ta? După acest lucru, decide pașii următori – vei continua acest obicei?



Pregătire

Pentru facilitatori

- Oferiți exemple de obiceiuri și cum să structurați timpul pentru a le integra.
- Puneți la dispoziție un șablon pentru tracker-ul de obiceiuri.

9.2 Activitatea 2: Harta autodescoveririi



Materiale necesare



Hârtie mare



Pixuri și creioane colorate, markere sau markere de evidențiat



Vârsta grupului țintă

12-20 ani



Durată

30-45 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Activitatea *Harta descoperirii de sine* are ca scop ajutarea participanților să dezvolte o înțelegere mai profundă a lor înșiși, explorându-și identitatea, valorile, pasiunile, punctele forte și ariile de creștere. Această activitate de reflecție promovează autocunoașterea, claritatea și abilități de stabilire a obiectivelor, permițând indivizilor să își alinieze acțiunile cu aspirațiile și valorile personale.

Obiective

- **Autocunoaștere:** Încurajați participanții să reflecteze asupra caracteristicilor lor unice, precum punctele forte, valorile și interesele.
- **Identificarea obiectivelor:** Ajutați participanții să recunoască visurile și ambițiile pentru a ghida viitoarele lor decizii.
- **Mentalitatea de creștere:** Permiteți participanților să recunoască provocările și ariile de îmbunătățire ca pe oportunități de dezvoltare.
- **Înțelegere holistică:** Oferiți o metodă structurată pentru ca participanții să vizualizeze diferitele fațete ale identității lor, evidențiind interconexiunile și modelele.
- **Motivație pentru schimbare:** Inspirați participanții să ia măsuri bazate pe perspectivele dobândite, îmbunătățind zonele pe care doresc să le dezvolte și celebrându-și punctele forte.



Descriere

Introducere (2-5 minute)

Harta descoperirii de sine este o activitate interesantă concepută pentru a te ajuta să explorezi

identitatea ta unică, valorile, pasiunile și obiectivele. Prin organizarea gândurilor vizual, vei obține o imagine mai clară a punctelor tale forte, intereselor și ariilor de creștere. Această activitate nu este despre a găsi “răspunsurile corecte”, ci despre a reflecta asupra cine ești și ce vrei să îți concentrezi pe măsură ce crești.

Configurarea hărții tale de sine (5-10 minute)

la o hârtie și desenează un cerc mare în mijloc. În acest cerc, scrie cuvântul „EU”. Acesta reprezintă identitatea ta centrală. În jurul acestui cerc central, desenează cercuri sau secțiuni mai mici care se ramifică în afară. Etichetează fiecare dintre aceste zone cu următoarele categorii: **Interese** (hobby-uri, subiecte, activități), **Abilități** (talente sau aptitudini), **Valori** (principii sau convingeri), **Puncte forte** (calități și trăsături care te fac să te simți încrezător), **Visuri** (ambitii sau obiective), **Provocări** (obstacole).

Completează-ți harta (15-20 minute)

Pentru fiecare categorie, fă un brainstorming și scrie cuvinte, fraze sau desenează imagini care te reprezintă.

Reflectează asupra hărții tale (5-10 minute zilnic)

Petrece câteva minute revizuiind harta completată. Caută modele sau conexiuni:

- Îți ajută punctele forte să îți îndeplinești visurile?
- Provocările tale sunt în concordanță cu ariile pe care vrei să le îmbunătățești?
- Folosește markere sau markere de evidențiat pentru a sublinia zonele pe care le găsești cele mai importante sau inspiratoare, cum ar fi punctele forte de sărbătorit sau provocările de abordat.

Plan pentru creștere

Alege una sau două zone din harta ta pe care ai dori să te concentrezi pentru a le îmbunătăți sau explora mai mult. Scrie un plan de acțiune scurt sub harta ta pentru a ghida pașii următori.

Concluzie (10-15 minute)

Harta descoperirii de sine este un instrument care te ajută să rămâi conectat la pasiunile tale și să îți ghidezi creșterea. După o perioadă de timp, poți reveni la hartă și reflecta asupra modului în care te îndrepti către obiectivele și ambițiile tale. Participanții pot împărtăși hărțile lor și pot discuta despre ele.



Pregătire

Pentru facilitatori

- **Pregătirea materialelor** - adunați foi mari de hârtie, furnizați o varietate de pixuri colorate, markere etc.
- **Amintiți participanților** că harta este pentru uz personal și reflecție; trebuie să o împărtășească doar dacă se simt confortabil.

9.3 Activitatea 3: Jurnal de recunoștință



Materiale necesare



Jurnal sau caiet



Stilouri sau markere



Vârsta grupului țintă

12-20 ani



Durată

5-10 minute*

* zilnic (cel puțin două săptămâni)



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: să ajute adolescenții să cultive o mentalitate pozitivă, să crească gradul de conștientizare a binecuvântărilor zilnice și să dezvolte un obicei constant de atenție și recunoștință.

Obiective

- Recunoașterea și aprecierea aspectelor pozitive ale vieții de zi cu zi.
- Sporirea bunăstării emoționale prin reflecție regulată.
- Dezvoltarea unei abordări atente pentru identificarea și aprecierea bucuriilor simple și a experiențelor semnificative.



Descriere

Introducere (2-5 minute)

Recunoștința este un instrument puternic pentru a muta atenția de la ceea ce lipsește la ceea ce este deja abundent în viață. Ținerea unui jurnal al recunoștinței este un exercițiu simplu, dar transformator. Notând zilnic pentru ce sunteți recunoscător, vă puteți îmbunătăți starea de spirit, vă puteți consolida sentimentul de bunăstare și vă puteți cultiva reziliența.

Reflecția zilnică (5-10 minute)

Folosiți un caiet sau un jurnal dedicat acestei practici. Scrieți data în partea de sus a fiecărei intrări. Petreceți 5-10 minute la sfârșitul fiecărei zile reflectând la trei lucruri pentru care sunteți

recunoscător. Fiți specific și concentrați-vă asupra momentelor semnificative, indiferent cât de mici.

- Exemple: „O conversație bună cu un prieten”, «Sunetul ploii din această dimineață» sau «Bucurându-mă de mâncarea mea preferată».
- Prompts: Ce m-a făcut să zâmbesc astăzi? Pentru cine sau pentru ce sunt recunoscător în viața mea acum? Care este un lucru care a mers mai bine decât mă așteptam astăzi?

Reflecție la sfârșitul săptămânii (5-10 minute)

La sfârșit de săptămână, revedeți înregistrările săptămânii. Căutați teme recurente sau surprize în lucrurile pentru care sunteți recunoscători. Reflecțați asupra modului în care practicarea recunoștinței v-a influențat starea de spirit și perspectiva.

Concluzie (10-15 minute)

Harta ta de autodescoperire este un instrument care te ajută să rămâi conectat la pasiunile tale și să-ți ghidezi creșterea. După ceva timp, vă puteți întoarce la hartă și puteți reflecta dacă vă îndreptați spre obiectivele și ambițiile dumneavoastră. Participanții își pot împărtăși hărțile și pot discuta.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Încurajați consecvența prin verificarea progresului participanților și prin oferirea de reamintiri blânde.

9.4 Activitatea 4: Sesiune de Feedback



Materiale necesare



Modele de cerere de feedback

(opțional)



Caiete sau hârtie

pentru reflecție



Vârsta grupului țintă

15-20 ani



Durată

20-30 minute

pentru feedback și reflecție



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Dezvoltarea conștiinței de sine, îmbunătățirea abilităților personale și adoptarea unei mentalități de creștere prin înțelegerea modului în care ceilalți vă percep punctele forte și domeniile care necesită îmbunătățiri.

Obiective

- Să învețe cum să solicite și să accepte feedback constructiv cu eleganță.
- Să identifice punctele forte și punctele slabe din perspective externe.
- Să elaboreze pași de urmat pentru dezvoltarea personală și profesională pe baza feedback-ului.
- Cultiveze recunoștința și construiască relații mai puternice prin recunoașterea feedback-ului.



Descriere

Introducere (2-5 minute)

Feedback-ul este un instrument inestimabil pentru dezvoltarea personală și profesională. Uneori, ceilalți observă puncte forte și oportunități de îmbunătățire pe care noi înșine nu le putem vedea. Solicitând și reflectând asupra feedback-ului, obțineți noi perspective și informații utile. Această activitate vă va ghida pas cu pas în solicitarea feedback-ului, procesarea constructivă a acestuia și utilizarea sa ca bază pentru dezvoltare.

Pregătiți-vă să solicitați feedback (2-5 minute)

Gândiți-vă la 2-3 persoane care vă cunosc bine și care vă pot oferi perspective oneste și

constructive. Acestea ar putea include un prieten de încredere, un membru al familiei, un profesor sau un mentor.

Alegeți-vă obiectivul (5-10 minute)

Reflecțați asupra domeniilor din viața sau personalitatea dvs. în care doriți feedback (de exemplu, abilități de comunicare, gestionarea stresului, munca în echipă, obiceiuri de studiu).

Solicitați feedback (10-15 minute)

Puteți oferi un șablon scris cu întrebări specifice pentru a le ușura munca celorlalți (de exemplu, „Care credeți că sunt cele mai mari puncte forte ale mele?” sau „Cum credeți că gestionez provocările sau eșecurile?”). Atunci când primiți feedback, ascultați activ fără a întrerupe sau a deveni defensiv și Dacă ceva nu este clar, cereți clarificări.

Reflecțați asupra feedback-ului (5-10 minute)

Scrieți feedback-ul pe care l-ați primit în caietul dvs. Căutați teme comune în feedback-ul primit de la persoane diferite.

Identificați pașii de urmat pentru a vă îmbunătăți în domeniile evidențiate de feedback - vă puteți concentra pe unul sau două domenii pentru a crea un plan de acțiune pentru dezvoltare și îmbunătățire personală.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Explicați ce este feedback-ul constructiv și cum diferă de critică.
- Încurajați participanții să păstreze o minte deschisă și să se concentreze pe creștere.
- Subliniați importanța confidențialității și a respectului în timpul activității.

Pentru participanți

- Reflecțați asupra calităților sau abilităților pe care ați dori să le îmbunătățiți.
- Fiți pregătiți să ascultați și să procesați feedback-ul în mod constructiv, chiar dacă acesta evidențiază domenii de îmbunătățire.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Managementul timpului



10. Managementul timpului

10.1 Activitatea 1: provocarea urmăririi timpului



Materiale necesare



Fișe tipărite de urmărire a timpului sau un caiet



Pixuri sau markere



Timer sau cronometru
(opțional)



Vârsta grupului țintă
14-20 ani



Durată
15–30 minute*

* zilnic pentru șapte zile



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să dobândească o înțelegere detaliată a modului în care timpul este petrecut pe parcursul zilei, identificând modele și oportunități de îmbunătățire.

Obiective

- Conștientizarea obiceiurilor și rutinelor zilnice.
- Recunoașterea activităților care irosesc timpul și a ineficiențelor.
- Să pună bazele creării unor programe intenționate și productive.



Descriere

Introducere (5–10 minute)

Timpul este una dintre cele mai valoroase resurse, însă adesea nu suntem conștienți de modul în care îl cheltuim. Provocarea de urmărire a timpului îi ajută pe participanți să își înregistreze activitățile pentru a identifica momentele productive, distragerile și oportunitățile de creștere.

Acest pas este esențial pentru dezvoltarea unor rutine intenționate.

Pasul 1: Crearea contextului

Începeți prin a pregăti o foaie simplă de urmărire a timpului cu coloane pentru:

- **Activitate:** Ce ați făcut.
- **Ora de început/terminare:** Când ați început și când ați terminat activitatea.
- **Categorie:** Grupați activitățile în categorii precum muncă, studiu, relaxare, treburi casnice sau social media.
- **Note:** Includeți observații, cum ar fi „m-am simțit energizat” sau „m-am distrat”.

Etapă 2: Urmărirea zilnică (15-30 de minute pe zi)

1. Începeți din momentul în care vă treziți. Înregistrați fiecare activitate, inclusiv mesele, derularea pe telefon sau naveta.
2. Fiți sincer și minuțios. De exemplu:
 - o 8:00–8:15: Micul dejun
 - o 8:15–8:45: Navigarea pe Instagram (notă: „distragere neplanificată”)
3. Evitați să emiteți judecăți cu privire la alegerile dvs.; obiectivul este conștientizarea, nu perfecțiunea.

Pasul 3: Reflecție și analiza săptămânală (30 de minute)

La sfârșitul săptămânii, analizați-vă jurnalele:

- **Identificați activitățile cu valoare ridicată:** Sarcini care se aliniază cu obiectivele personale (de exemplu, studierea pentru un examen, exercițiile fizice).
- **Evidențiați pierderile de timp:** Distracții recurente sau sarcini cu randament scăzut al investiției.
- **Notați vârfurile de productivitate:** Momentele din zi în care sunteți cel mai concentrat și eficient.

Rezultat

Pe baza observațiilor dumneavoastră, elaborați un plan de realocare a timpului de la activitățile cu valoare redusă la cele cu valoare ridicată. Stabiliți obiective specifice, măsurabile, cum ar fi reducerea utilizării rețelelor sociale cu 30 de minute pe zi.



Pregătire

Pentru facilitatori:

- Furnizați exemple de jurnale pentru ca participanții să înțeleagă cum să urmărească activitățile în mod eficient.
- Împărtășiți informații despre pierderile obișnuite de timp și strategiile de depășire a acestora.

Pentru participanți

- Fiți pregătiți să urmăriți fiecare activitate în mod consecvent pe parcursul zilei.
- Abordați exercițiul cu curiozitate și deschidere, evitând autocritica.

10.2 Activitatea 2: Matricea prioritizării



Materiale necesare



Șabloane tipărite pentru matricea Eisenhower sau hârtie mare



Markere, pixuri sau creioane



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

45-60 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să stăpânească prioritizarea sarcinilor utilizând matricea Eisenhower, concentrându-se mai degrabă pe succesul pe termen lung decât pe urgența pe termen scurt.

Obiective

- Înțelegerea diferenței dintre urgență și importanță.
- Să utilizeze o metodă structurată pentru a prioritiza sarcinile zilnice și săptămânale.
- Să învețe să delege, să amâne sau să elimine sarcinile cu prioritate scăzută.



Descriere

Introducere (5-10 minute)

Matricea Eisenhower este un cadru decizional care ajută la organizarea sarcinilor în funcție de urgență și importanță. Concentrându-se pe ceea ce contează cu adevărat, participanții pot reduce stresul, îmbunătăți eficiența și preveni epuizarea.

Pasul 1: Înțelegerea cadranelor (10 minute)

Explicați cele patru cadrane:

- Q1: Urgent și important: Sarcini cu termene limită imediate, cum ar fi predarea temelor sau participarea la programările medicale.
- Q2: Nu sunt urgente, dar sunt importante: activități precum exercițiile fizice, învățarea unei

noi abilități sau planificarea proiectelor pe termen lung.

- Q3: Urgent, dar nu important: Întreruperi sau sarcini care pot fi delegate (de exemplu, e-mailuri neesențiale).
- Q4: Nici urgent, nici important: Sarcini cu valoare scăzută, cum ar fi jocurile excesive sau vizionarea de videoclipuri fără legătură.

Pasul 2: Aplicarea matricei (15-20 de minute)

1. Furnizați participanților o listă de exemple de sarcini pentru a exersa categorisirea în cadrane.
2. Rugați-i să își creeze propria matrice și să o completeze cu sarcini din viața lor de zi cu zi.

Pasul 3: Planul de acțiune (15 minute)

- Pentru Q1, planificați acțiuni imediate.
- Pentru Q2, programați sarcinile pentru a le împiedica să devină urgente.
- Pentru Q3, delegați sau minimizați efortul.
- Pentru Q4, decideți cum să eliminați sau să reduceți aceste activități.

Evaluare (10 minute)

Reflecțați asupra modului în care matricea a influențat luarea deciziilor și dacă i-a ajutat pe participanți să se simtă mai stăpâni pe timpul lor.



Pregătire

Pentru facilitatori:

- Oferiți exemple clare de sarcini pentru fiecare cadran.
- Pregătiți materiale pentru a ghida participanții în stabilirea unor priorități realiste.

Pentru participanți

- Pregătiți o listă de sarcini personale și academice pe care să le folosiți în timpul activității

10.3 Activitatea 3: Crearea unui planificator săptămânal



Materiale necesare



Șabloane de planificator săptămânal sau hârtie mare



Pixuri, markere sau aplicații de planificare



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

60-75 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Crearea unui program săptămânal echilibrat care să integreze prioritățile, îngrijirea de sine și flexibilitatea.

Obiective

- Planificați sarcinile și activitățile în avans pentru a evita stresul de ultim moment.
- Alocați timp dedicat pentru relaxare și hobby-uri.
- Monitorizați și adaptați planurile pentru o îmbunătățire continuă.



Descriere

Introducere (10 minute)

Un planificator săptămânal este un instrument esențial pentru a rămâne organizat și a gestiona eficient timpul. Acesta le permite participanților să își vizualizeze angajamentele și să facă ajustări în mod proactiv.

Pasul 1: Configurarea planificatorului (20-25 de minute)

1. Marcați angajamentele fixe, cum ar fi cursurile sau întâlnirile.
2. Blocați timp pentru sarcinile cu prioritate ridicată din matricea de prioritizare.
3. Rezervați spații pentru obiective personale, hobby-uri și relaxare.

Pasul 2: Planificarea pentru flexibilitate (15 minute)

1. Adăugați „timp tampon” pentru evenimente neașteptate sau întârzieri.
2. Utilizați coduri de culori pentru a diferenția tipurile de sarcini (de exemplu, muncă, timp liber, îngrijire personală).

Pasul 3: Revizuiți și ajustați (15 minute)

- Evaluați cât de realist a fost planul dvs. la sfârșitul săptămânii.
- Ajustați programul săptămânii viitoare pentru a încorpora lecțiile învățate.



Pregătire

Pentru facilitatori:

- Împărtășiți exemple de programe săptămânale bine echilibrate.
- Încurajați participanții să includă timp liber și de odihnă pentru sănătatea mintală.

Pentru participanți

- Aduceți o listă de angajamente și obiective pentru săptămâna următoare.

10.4 Activitatea 4: Învingeți ceasul: Optimizarea zilei



Materiale necesare



Șabloane de planificare zilnică imprimabile
(defalcare orară) - 1 per participant



Carduri de gestionare a timpului cu sarcini
pre-scrise
(de exemplu, studiu, socializare, exerciții fizice)



Vârsta grupului țintă
18-20 ani



Durată
1 oră și 30 minute



Timer sau cronometru



Flipchart sau tablă albă



Note autocolante



Pixuri și markere



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să permită participanților să identifice obiceiurile de pierdere a timpului și să dezvolte strategii practice pentru utilizarea eficientă a timpului.

Obiective specifice

- Participanții vor identifica cel puțin trei obiceiuri personale de irosire a timpului.
- Participanții vor exersa optimizarea unui program zilnic pentru productivitate și echilibru.
- Participanții vor dezvolta o strategie personalizată pentru gestionarea întreruperilor neplanificate.



Descriere

Introducere (15 minute)

1. Începeți cu întrebarea: „Unde se duce timpul tău?”

2. Prezentați un exemplu de zi prost gestionată și evidențiați consecințele acesteia (stres, termene limită ratate, lipsă de timp liber).
3. Discutați despre regula 80/20 (principiul Pareto): „20% din sarcini produc adesea 80% din rezultate”.

Activitatea propriu-zisă (60 minute)

1. Verificarea timpului (15 minute):

- o Distribuiți bilețele adezive. Rugați participanții să noteze tot ceea ce fac de obicei într-o zi, câte o activitate pe notiță.
- o Rugați-i să clasifice sarcinile astfel
 - o **esențiale** (de exemplu, studiu, masă)
 - o **opționale, dar valoroase** (de exemplu, exercițiile fizice, socializarea)
 - o **pierdere de timp** (de exemplu, derularea rețelelor de socializare).
- o Afișați categoriile pe un flipchart pentru discuții în grup.

2. Optimizarea programului (30 de minute):

- o Distribuiți modele de planificatoare zilnice.
- o Cereți participanților să își realoce sarcinile pentru a se încadra într-un program productiv.
- o Încurajați-i să utilizeze blocuri de timp pentru munca concentrată, pauze și timp liber.
- o Simulați întreruperile folosind „carduri de gestionare a timpului” (de exemplu, „Întâlnire neașteptată” sau „Cerere urgentă”) și discutați cum să ajustați programul în timp real.

3. Scenarii de joc de rol (15 minute):

- o Împărțiți participanții în perechi.
- o Un partener prezintă scenarii neașteptate, în timp ce celălalt exersează reprogramarea în mod eficient.

Analiză și reflecție (15 minute)

1. Reflectați asupra exercițiului cu ajutorul întrebărilor:
 - o „Ce schimbări veți face în rutina dvs. zilnică?”
 - o „Cum v-ați simțit să vă ajustați programul sub presiune?”
2. Încurajați participanții să stabilească un obiectiv pe termen scurt pentru a-și optimiza timpul (de exemplu, „Petreceți zilnic 30 de minute mai puțin pe social media”).



Pregătire

Pentru facilitatori

- Pregătiți și imprimați fișe de sarcini cu scenarii realiste.
- Familiarizați-vă cu exemple de programe optimizate.
- Aranjați un cronometru și materiale ușor accesibile.

Pentru participanți

- Nu este necesar; toate materialele sunt furnizate în timpul sesiunii.



STRONGER
YOUTH

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Mecanisme de gestionare (coping)



11. Mecanisme de gestionare (coping)

11.1 Activitatea 1: Construirea unui set de instrumente de reziliență



Materiale necesare



Hârtie mare sau caiet



Pixuri, markere sau creioane colorate



Cartonașe sau notițe adezive
(opțional)



Vârsta grupului țintă
14-20 ani



Durată
45-60 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Identificarea și exersarea unui set de strategii personalizate pentru gestionarea eficientă a emoțiilor și situațiilor dificile.

Obiective

- Recunoașterea declanșatorilor și răspunsurilor personale la stres.
- Dezvoltarea unui set de strategii pentru a gestiona stresul și provocările emoționale.
- Să dobândească încredere în utilizarea tehnicilor de coping în momentele dificile.



Descriere

Introducere (5–10 minute)

Viața prezintă provocări care uneori pot părea copleșitoare. Construirea unui set de instrumente de reziliență le oferă participanților strategii personalizate pentru a face față stresului și

dificultăților emoționale. Această activitate îi ajută pe participanți să identifice instrumente practice pentru autoreglare și bunăstare emoțională.

Pasul 1: Înțelegerea stilurilor de coping (10 minute)

Discutați diferența dintre:

- **Adaptarea centrată pe problemă:** Abordarea cauzei principale a unei probleme (de exemplu, crearea unui program de studiu pentru un examen dificil).
- **Adaptarea centrată pe emoții:** Gestionarea emoțiilor declanșate de o situație (de exemplu, practicarea mindfulness atunci când vă simțiți copleșiți).
- **Coping prin evitare:** Recunoașterea momentului în care este necesar să ne retragem pentru a ne reîncărca.

Pasul 2: Crearea unui set de instrumente de reziliență (25-30 de minute)

1. **Faceți un brainstorming de instrumente de adaptare:**
 - o Încurajați participanții să enumere strategiile pe care le-au găsit utile (de exemplu, jurnalul, discuția cu un prieten, activitatea fizică).
 - o Împărtășiți exemple precum exerciții de respirație profundă, ieșiri creative sau afirmații pozitive.
2. **Organizați în categorii:** Împărțiți instrumentele în categorii fizice, emoționale, sociale și cognitive.
 - o Exemplu: Fizic = yoga, Emoțional = jurnalizarea recunoștinței, Social = solicitarea de sfaturi de la un mentor, Cognitiv = împărțirea sarcinilor în pași mai mici.
3. **Faceți-o vizuală:** Creați o „cutie de instrumente” colorată pe hârtie sau folosiți notițe adezive pentru a reprezenta fiecare instrument.

Pasul 3: Practică și reflecție (10-15 minute)

- Alegeți un instrument din setul de instrumente și practicați-l în timpul sesiunii (de exemplu, o scurtă meditație ghidată).
- Reflecțați asupra modului în care v-ați simțit și discutați scenarii în care instrumentul ar putea fi util.

Evaluare

- La finalul activității, participanții ar trebui să se simtă împuterniciți să utilizeze cutia lor de instrumente în mod independent.
- Încurajați-i să adauge noi strategii pe măsură ce le descoperă.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Pregătiți exemple de instrumente și strategii de coping.
- Furnizați resurse sau modele pentru participanții care doresc să exploreze instrumentele în continuare, cum ar fi aplicații pentru mindfulness sau jurnale de recunoștință printabile.

Pentru participanți

- Aduceți o mentalitate deschisă pentru a explora diferite strategii și a împărtăși idei cu ceilalți.

11.2 Activitatea 2: Harta stresului și a soluțiilor



Materiale necesare



Hârtie mare sau tablă albă



Markere, pixuri sau posături



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

60 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să ajute participanții să își vizualizeze factorii de stres și să identifice soluții concrete pentru gestionarea acestora.

Obiective

- Să învețe să descompună problemele copleșitoare în părți ușor de gestionat.
- Să descopere soluții practice adaptate la factorii individuali de stres.
- Să obțină claritate cu privire la factorii de stres care se află sub controlul lor.



Descriere

Introducere (10 minute)

Stresul poate fi perceput ca o rețea încâlcită de probleme. Cartografierea stresului și a soluțiilor îi ajută pe participanți să își descâlcească factorii de stres prin organizarea vizuală a acestora și prin brainstorming de soluții. Această activitate stimulează abilitățile de rezolvare a problemelor și claritatea emoțională.

Pasul 1: Cartografierea stresului (15-20 de minute)

1. Pe o hârtie mare, scrieți cuvântul „Stres” în centru și încercuiți-l.
2. Desenați ramuri spre exterior pentru diferite domenii ale vieții (de exemplu, școală, relații, sănătate).

3. Sub fiecare ramură, enumerați factorii de stres specifici. Exemplu:
 - o Școală → Examene, volum mare de muncă, proiecte de grup.
 - o Relații → Comunicare greșită, lipsă de sprijin.

Pasul 2: Identificarea factorilor controlabili și necontrolabili (15 minute)

1. Evidențiați factorii de stres pe care îi puteți controla (de exemplu, pregătirea pentru examene) cu o culoare.
2. Folosiți o altă culoare pentru a marca factorii incontrolabili (de exemplu, vremea, acțiunile altora).

Pasul 3: Brainstorming de soluții (15 minute)

1. Concentrați-vă asupra factorilor de stres controlabili și scrieți potențialele soluții sau strategii de coping lângă fiecare dintre aceștia.
 - o Exemplu: Volum mare de muncă → Creați un program de studiu.
2. Pentru factorii de stres incontrolabili, gândiți-vă la modalități de a vă schimba perspectiva sau de a vă gestiona emoțiile.
 - o Exemplu: Vreme ploioasă → Stați în casă și exersați recunoștința pentru timpul confortabil.

Evaluare (10 minute)

Discutați despre soluțiile care vi s-au părut cele mai viabile și despre modul în care participanții intenționează să le aplice în viața reală.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Oferiți exemple de hărți ale stresului și potențiale soluții.
- Încurajați participanții să se concentreze pe strategii constructive, mai degrabă decât să se descarce.

Pentru participanți

- Reflectați asupra factorilor de stres actuali înainte de sesiune pentru a vă pregăti pentru cartografiere.

11.3 Activitatea 3: Resetare emoțională ghidată



Materiale necesare



Un spațiu liniștit pentru relaxare



Muzică liniștitoare sau înregistrări de meditație ghidată

(opțional)



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

30-40 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să practice o resetare emoțională ghidată care îi ajută pe participanți să își calmeze mintea, să își recapete concentrarea și să își construiască reziliența.

Obiective

- Să învețe o metodă structurată pentru relaxare și reglare emoțională.
- Recunoașterea semnalelor fizice și emoționale ale stresului.
- Construirea unui obicei de resetare a emoțiilor în timpul momentelor copleșitoare.



Descriere

Introducere (5 minute)

Uneori, cel mai bun mod de a face față situației este de a face o pauză și de a reseta. Această activitate prezintă participanților o tehnică ghidată de resetare care combină mindfulness și exerciții de respirație pentru a reduce stresul și a promova claritatea.

Pasul 1: Pregătire (5 minute)

1. Asigurați-vă că participanții sunt așezați confortabil într-un spațiu liniștit.
2. Încurajați-i să închidă ochii sau să își îndulcească privirea.

Pasul 2: Resetare ghidată (15-20 de minute)

1. Conduceți participanții la un scurt exercițiu de respirație:
 - o Inspirați timp de 4 timpi, țineți timp de 4 timpi, expirați timp de 6 timpi. Repetați de 5 ori.
2. Utilizați un scenariu calmant pentru a-i ghida:
 - o „Imaginați-vă un val care vă spală, purtându-vă stresul cu fiecare respirație”.
3. Opțional, încorporați scanări corporale sau întinderi ușoare.

Pasul 3: Reflecție (10-15 minute)

- După exercițiu, rugați participanții să descrie cum se simt.
- Încurajați-i să își noteze în jurnal experiența sau să o împărtășească verbal.

Evaluare

Participanții ar trebui să plece cu un sentiment de calm și cu un instrument practic pe care să îl folosească în momentele de stres.



Pregătire

Pentru facilitatori

- **Creați un spațiu confortabil:** Asigurați-vă că mediul este liniștit și lipsit de distrageri. Acest lucru este esențial pentru procesul de resetare. Diminuați luminile sau folosiți lumina naturală pentru ca încăperea să fie liniștitoare.
- **Ghid privind tehnicile de respirație:** Pregătiți o voce calmă și constantă pentru a ghida activitățile de respirație și scanare corporală. Este posibil să doriți să exersați în prealabil pentru a vă asigura că livrarea dvs. este lină.
- **Muzică sau meditație:** Selectați muzică de fundal moale sau găsiți o înregistrare de meditație ghidată potrivită pentru a îmbunătăți atmosfera. Asigurați-vă că sunetul este la un volum scăzut pentru a evita deranjarea participanților.
- **Încurajați un mediu deschis, sigur:** Anunțați participanții că își pot împărtăși sentimentele sau le pot păstra private. Subliniați importanța creării unui spațiu lipsit de prejudecăți în care toată lumea se simte în siguranță pentru a se relaxa și a se reseta.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Managementul stresului



12. Managementul stresului

12.1 Activitatea 1: Joc de rol: Stăpânirea scenariilor stresante



Materiale necesare



Fișe de scenariu cu descrieri detaliate



Recuzită opțională

(de exemplu, rucsacuri, hârtii sau alte articole relevante)



Un spațiu sigur și confortabil pentru jocul de rol



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

90 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Consolidarea rezilienței și a încrederii participanților în gestionarea situațiilor stresante din viața reală prin exerciții imersive și practice de joc de rol.

Obiective

- Înțelegerea răspunsurilor emoționale și comportamentale la stres.
- Exersarea strategiilor adaptative pentru gestionarea scenariilor provocatoare.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare și de rezolvare a problemelor sub presiune.



Descriere

Introducere (10-15 minute)

Situațiile stresante ne iau adesea prin surprindere, dar practica ne poate pregăti să reacționăm eficient. În această activitate, participanții vor juca scenarii provocatoare, explorând tehnici de gestionare a stresului în acțiune.

Pasul 1: Selectarea scenariilor (10 minute)

- Furnizați participanților cartonașe cu scenarii adaptate grupei lor de vârstă. Exemple:
 - o **Scenariu școlar:** Un proiect de grup trebuie predat, iar un membru nu contribuie.
 - o **Scenariu personal:** O ceartă cu un prieten în legătură cu o neînțelegere.
 - o **Scenariu de gestionare a timpului:** Pregătirea pentru un examen în timp ce se echilibrează alte responsabilități.
- Atribuiți roluri, cum ar fi o persoană stresată, colegii sau un mentor.

Pasul 2: Acțiune și observare (30 de minute)

1. Fiecare grup petrece 5 minute pregătindu-și jocul de rol, concentrându-se pe modul în care personajul său ar face față stresului.
2. Reprezentați scenariul (5-7 minute pentru fiecare grup).
3. Observatorii notează tehnicile eficiente și ineficiente de gestionare a stresului.

Pasul 3: Discuții în grup (20 de minute)

- Analizați fiecare joc de rol:
 - o Ce strategii au funcționat bine?
 - o Cum ar fi putut fi gestionată diferit situația?
- Încurajați participanții să reflecteze la experiențe similare din viața reală.

Evaluare

Participanții ar trebui să plece cu cel puțin o tehnică de gestionare a stresului pe care se simt încrezători că o pot folosi.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Concepeți scenarii realiste, ușor de relaționat.
- Creați un mediu pozitiv pentru feedback și învățare.

Pentru participanți

- Abordați activitatea cu o minte deschisă și dorința de a explora soluția.

12.2 Activitatea 2: Flash Mob: Expriarea stresului și a rezilienței



Materiale necesare



Muzică preselectată sau poezie vorbită



Recuzită sau costume

(opțional)



Un loc public sau semi-public

(de exemplu, cantina școlii sau un parc)



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

2+ ore*

* Planificare: 2-3 ore; Execuție: 10-15 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Pentru a canaliza în mod creativ stresul într-un spectacol de colaborare, care să demonstreze reziliența și munca în echipă.

Obiective

- Să transforme factorii de stres personal în expresie creativă.
- Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă și de planificare.
- Promovarea unui mesaj de forță și solidaritate în fața unui public.



Descriere

Introducere (10–15 minute)

Flash mobs combină arta spectacolului cu un element de surpriză. Această activitate permite participanților să exprime în mod creativ cum îi afectează stresul și cum îl depășesc.

Pasul 1: Planificarea spectacolului (60 de minute)

1. Alegeți o temă (de exemplu, depășirea provocărilor, căutarea echilibrului).
2. Faceți un brainstorming cu idei de performanță: rutine de dans, cuvânt rostit sau o scenetă.

3. Împărțiți sarcinile: coregrafi, interpreți, coordonatori muzicali.

Pasul 2: Repetiții (60 de minute)

1. Exersați în mod repetat până când performanța curge fără probleme.
2. Încorporați simboluri sau gesturi care reprezintă stresul și reziliența (de exemplu, ruperea lanțurilor imaginare, formarea de cercuri de susținere).

Pasul 3: Interpretare și reflecție (10-15 minute)

- Reprezentați-vă într-un cadru public pentru a vă împărtăși mesajul.
- După aceea, discutați despre experiență:
 - o Cum v-ați simțit exprimând stresul în mod creativ?
 - o Ce reacții a avut publicul?

Evaluare

Încurajați participanții să își noteze în jurnal experiența sau să împărtășească modul în care activitatea i-a ajutat să își elibereze tensiunea.



Pregătire

Pentru facilitatori

- Obțineți permisiuni pentru locul de desfășurare a spectacolului.
- Ghidați participanții în echilibrarea creativității cu fezabilitatea.

Pentru participanți

- Fiți deschiși să lucrați îndeaproape cu alții și să încercați ceva nou.

12.3 Activitatea 3: Proiect video: Cronici de coping



Materiale necesare



Smartphone-uri sau camere foto



Software sau aplicații de editare video de bază



Șabloane de storyboarding



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

2+ ore*

* planificare: 2-3 ore; Screening: 30 minute.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să creeze scurtmetraje care să exploreze experiențele personale sau colective de stres și mecanisme de adaptare, încurajând reflecția și creativitatea.

Obiective

- Explorarea și împărtășirea experiențelor personale de stres prin intermediul povestirii.
- Învățarea abilităților de bază de realizare și editare a filmelor.
- Să reflecteze și să împărtășească strategii practice de coping.



Descriere

Introducere (15 minute)

Povestirea vizuală este o modalitate puternică de a procesa și împărtăși experiențe. În cadrul acestei activități, participanții vor crea scurtmetraje care evidențiază factorii de stres și strategiile pe care le folosesc pentru a-i depăși.

Pasul 1: Brainstorming și Storyboarding (45 de minute)

1. Împărțiți-vă în grupuri mici și faceți brainstorming pe teme:

- o „O zi din viața stresului”
 - o „Cum mi-am găsit calmul”
2. Creați un scenariu cu scenele-cheie și dialogul.

Pasul 2: Filmare și editare (2-3 ore)

1. Filmați scene folosind smartphone-uri sau camere foto.
2. Editați imaginile într-o narațiune coerentă.

Pasul 3: Screening și discuții (30 de minute)

- Urmăriți videoclipurile în grup.
- Discutați principalele concluzii:
 - o Ce strategii au avut cea mai mare rezonanță?
 - o Cum a influențat crearea videoclipului înțelegerea stresului de către participanți?

Evaluare

Încurajați participanții să împărtășească videoclipurile lor în afara grupului pentru a răspândi conștientizarea.



Pregătire

Pentru facilitatori

- **Oferiți îndrumare tehnică:** Împărtășiți sfaturi privind filmarea și editarea de bază. Dacă este posibil, oferiți un scurt tutorial sau recomandați instrumente pentru începători, cum ar fi Canva Video sau iMovie.
- **Oferiți exemple:** Arătați participanților exemple de proiecte video similare pentru a le inspira idei.
- **Asigurați accesibilitatea:** Verificați dacă toți participanții au acces la dispozitive pentru filmare și editare. Dacă resursele sunt limitate, împerecheați participanții sau organizați programe de partajare a echipamentelor.
- **Încurajați discuțiile deschise:** Precizați că participanții se pot concentra pe scenarii generale de stres, mai degrabă decât pe povești personale, dacă nu se simt confortabil să împărtășească experiențe intime.

- **Facilitați reflecția:** Pregătiți îndemnuri pentru a ghida discuția de după proiecție, cum ar fi:
 - o Care a fost cea mai dificilă parte a acestui proiect?
 - o Ce ați învățat despre mecanismele de coping din această experiență?
-

Autorii: Alessandra Fiorilla, Giulia
Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Bunăstarea mediului înconjurător



13. Bunăstarea mediului înconjurător

13.1 Activitatea 1: Sămânța schimbării: Plantați un copac pentru viitor



Materiale necesare



Puieti de copac
(specii native)



**Lopeți sau
mistrii**



Mănuși
(pentru participanți)



**Canistre sau
găleți de udat**



**Amendamente
pentru sol**
(de exemplu, compost)



Markere sau etichete
pentru etichetarea
arborilor



Bandă de măsurat
(pentru spațierea
copacilor)



Trusă de prim ajutor
(pentru siguranță)



Vârsta grupului țintă
12- 16 ani



Durată
1,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 1,5 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 60 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Scopul și obiectivele învățării

Pentru a promova administrarea mediului, munca în echipă și conștientizarea importanței arborilor în ecosistemul nostru.

- Participanții vor învăța despre beneficiile ecologice ale arborilor și despre rolul lor în combaterea schimbărilor climatice, sporind conștientizarea problemelor de mediu.
- Echipele trebuie să colaboreze eficient pentru plantarea copacilor și îngrijirea lor, dezvoltând munca în echipă și abilitățile practice.
- Participanții vor înțelege importanța cultivării și întreținerii copacilor pe care îi plantează, încurajând simțul responsabilității.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați scopul activității (plantarea de copaci care vor aduce beneficii mediului și comunității), oferiți instrucțiuni cu privire la modul de plantare și îngrijire a puieților, împărțiți participanții în echipe mici și distribuiți materialele. Discutați despre importanța arborilor pentru calitatea aerului, habitatele animalelor sălbatice și reglarea climei.

Plantarea arborilor (60 de minute)

Echipele vor lucra împreună pentru a planta puieții care le-au fost atribuiți. Fiecare echipă trebuie:

- Să aleagă un loc de plantare care să îndeplinească cerințele pentru specia de copac.
- Să pregătească groapa de plantare (săpând, adăugând amendamente la sol).
- Să planteze arborele la adâncimea corespunzătoare și să îl ude bine.
- Etichetați copacul cu o etichetă care include numele echipei și data plantării.
- Discutați despre îngrijirea continuă care va fi necesară pentru arborii lor.

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru a reflecta asupra experiențelor lor. Puneți întrebări precum: „Ce ați învățat despre importanța arborilor?” și «Ce veți face pentru a vă asigura că arborii prosperă în viitor?». Evidențiați abilitățile dezvoltate în timpul activității, punând accentul pe lucrul în echipă, responsabilitatea față de mediu și impactul pe termen lung al eforturilor lor.



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți locul de plantare și materialele în avans, asigurându-vă că zona este sigură și potrivită pentru plantare.
- Fiți pregătiți să facilitați discuțiile și să oferiți îndrumare în timpul procesului de plantare.

Pentru participanți

- Cercetați importanța arborilor și veniți pregătiți cu idei despre cum să îi îngrijiți după plantare.

13.2 Activitatea 2: Provocarea curățeniei: Proiect de restaurare a parcului



Materiale necesare



Saci de gunoi

(preferabil
compostabili sau
biodegradabili)



Mănuși

(de unică folosință
sau reutilizabile)



Coșuri de reciclare

(dacă sunt disponibile)



Trusă de prim ajutor



Sticle de apă

pentru hidratare



Protecție solară și repelent pentru insecte (opțional)



Semnalizare

(pentru a marca
zonele curățate)



Vârsta grupului țintă

12-20 ani



Durață

2 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 2 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 90 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Scopul și obiectivele învățării

Promovarea responsabilității față de mediu, a implicării comunității și a muncii în echipă prin intermediul unei inițiative practice de curățare.

- Participanții vor învăța despre impactul gunoaielor asupra ecosistemelor și despre importanța menținerii curățeniei spațiilor publice, sporind conștientizarea ecologică și sentimentul de responsabilitate.
- Echipele își vor dezvolta abilitățile de lucru în echipă prin colaborarea pentru organizarea și executarea eficientă a efortului de curățenie.
- Participanții vor experimenta impactul pozitiv al eforturilor lor asupra comunității locale și asupra mediului, îmbunătățindu-și implicarea în comunitate.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați scopul activității (curățarea și restaurarea unui parc local, promovarea responsabilității față de mediu și mândria comunității) și discutați despre impactul deșeurilor asupra mediului și despre importanța păstrării curățeniei în spațiile publice. Furnizați orientări privind siguranța și instrucțiuni privind modul corect de colectare și sortare a deșeurilor și împărțiți participanții în echipe mici și distribuiți materialele.

Faza de curățare (90 de minute)

Echipele vor lucra împreună pentru a curăța zonele desemnate ale parcului, colectând gunoaiele, triând obiectele în coșurile de gunoi și de reciclare, după caz.

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru a reflecta asupra experiențelor lor. Puneți întrebări precum: „Ce ați învățat despre impactul gunoaielor asupra mediului?” și ”Ce puteți face în viitor pentru a vă păstra comunitatea curată?”



Pregătire

Pentru educatori

- Coordonați-vă cu autoritățile parcului local pentru a obține permisiunea de a efectua curățenia;
- Pregătiți materialele necesare și asigurați-vă că orientările de siguranță sunt comunicate.
- Fiți pregătiți să facilitați discuțiile și să oferiți sprijin în timpul curățeniei.

Pentru participanți

- Veniți pregătiți cu idei despre cum să continuați să sprijiniți mediul local după eveniment.

13.3 Activitatea 3: Căutarea naturii: Vânătoare în aer liber



Materiale necesare



**Lista vânătorii
de comori**

(tipărită sau digitală)



**Stilouri sau
creioane**



Clipboard-uri

(opțional)



**Trusă de prim
ajutor**



**Pungi sau recipiente
pentru colectarea
obiectelor**

(dacă este cazul)



**Aparat foto sau
smartphone**

(pentru documentarea
descoperirilor)



Sticle de apă

pentru hidratare



Vârsta grupului țintă

12-18 ani



Durată

1,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 1,5 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 60 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Scopul și obiectivele învățării

Pentru a spori gradul de conștientizare și apreciere a naturii, promovând în același timp munca în echipă și abilitățile de observare printr-o vânătoare de comori interactivă.

- Participanții își vor crește gradul de conștientizare a mediului și își vor îmbunătăți abilitățile de observare, învățând să identifice diverse plante, animale și caracteristici naturale din mediul lor local.
- Echipele vor colabora pentru a localiza eficient elementele de pe lista vânătorii de comori, dezvoltându-și abilitățile de lucru în echipă.
- Participanții se vor angaja în explorarea în aer liber, promovând sănătatea și bunăstarea.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați scopul activității (explorarea mediului local în timp ce se caută anumite elemente naturale), furnizați participanților lista vânătorii de comori și explicați orice reguli de siguranță

pentru activitățile în aer liber (de exemplu, rămânerea pe trasee, atenția la animalele sălbatice), împărțiți-i în echipe mici și distribuiți materialele.

Vânătoare de comori (60 de minute)

Echipele vor avea la dispoziție 60 de minute pentru a căuta elementele de pe lista de vânătoare, lucrând împreună pentru a identifica și localiza elementele (de exemplu, un anumit tip de frunză, o pasăre, o floare sau o stâncă unică) și documentându-și descoperirile prin realizarea de fotografii sau colectarea de elemente mici, nedistructive (de exemplu, frunze căzute).

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru a reflecta asupra experiențelor lor. Puneți întrebări precum: „Care a fost cel mai interesant lucru pe care l-ați găsit în timpul vânătorii?” și «Ce ați învățat despre ecosistemul local?». Evidențiați abilitățile dezvoltate în timpul activității, subliniind munca în echipă, abilitățile de observare și aprecierea naturii.



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți în avans lista pentru vânătoarea de comori, asigurându-vă că aceasta include o combinație de elemente comune și interesante care pot fi găsite în mediul local.
- Fiți pregătiți să facilitați discuțiile și să oferiți sprijin în timpul vânătorii.

Pentru participanți

- Purtați îmbrăcăminte adecvată pentru explorarea în aer liber și veniți pregătiți să se implice în mediul înconjurător.

13.4 Activitatea 4: Farfurii prietenoase cu planeta: O călătorie de gătit sustenabil



Materiale necesare



Ingrediente pentru rețetele selectate

(accent pe produsele locale și de sezon)



Ustensile de gătit

(cuțite, plăci de tăiat, boluri de amestecat etc.)



Aparate de gătit

(aragaz, cuptor, blender etc.)



Farfurii și ustensile pentru degustare



Șorțuri



Broșuri cu rețete

(cu accent pe sfaturi privind durabilitatea)



Materiale de curățat

(bureți, detergent de vase, prosoape)



Trusă de prim ajutor



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

2 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 2 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 90 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Scopul și obiectivele învățării

Educarea participanților cu privire la practicile culinare durabile și importanța utilizării ingredientelor locale, de sezon, promovând în același timp obiceiuri alimentare sănătoase.

- Participanții vor învăța beneficiile alegerii ingredientelor locale, de sezon și organice, sporindu-și gradul de conștientizare a durabilității și a alimentației sănătoase.
- Participanții își vor dezvolta munca în echipă și abilitățile culinare prin colaborarea în grupuri mici pentru a-și pregăti mâncărurile, încurajând comunicarea și cooperarea.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați scopul activității (de a învăța despre practicile culinare durabile și de a pregăti împreună o masă delicioasă) și discutați despre importanța utilizării ingredientelor locale și

de sezon și despre beneficiile de mediu ale gătitului durabil. Oferiți o prezentare generală a rețetelor și repartizați echipele pentru diferite feluri de mâncare.

Faza de gătit (90 de minute)

Echipele vor lucra împreună pentru a pregăti rețetele care le-au fost atribuite, discutând despre aspectele legate de durabilitate ale ingredientelor utilizate și despre impactul acestora asupra mediului.

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru a reflecta asupra experiențelor lor. Puneți întrebări precum: „Ce ați învățat despre gătitul sustenabil?” și «Ce practici sustenabile puteți adopta în gătitul dumneavoastră de zi cu zi?».



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți spațiul de gătit și asigurați-vă că toate materialele și ingredientele necesare sunt disponibile.
- Analizați rețetele și orice tehnici specifice care vor fi utilizate în timpul orei.
- Fiți pregătiți să facilitați discuțiile și să oferiți sprijin în timpul procesului de gătit.

Pentru participanți

- Gândiți-vă la propriile obiceiuri alimentare și veniți pregătiți cu idei pentru încorporarea durabilității în gătit.



**STRONGER
YOUTH**

Autorii: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Rezolvarea de probleme

14

14. Rezolvarea de probleme

14.1 Activitatea 1: Escape Room: găsește ieșirea!



Materiale necesare

Materialele necesare vor varia în funcție de activitățile specifice selectate. Câteva exemple ar putea fi:



Puzzle-uri și ghicitori

(fizice sau digitale)



Încuietori

(cu combinație sau cu cheie)



Vârsta grupului țintă

14-20 ani



Durată

1,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 1,5 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 60 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Cărți cu indicii sau sugestii



Timer/ cronometru



Decor

(pentru a crea tema sau atmosfera, opțional)



Hârtie și pixuri

pentru luarea notițelor



Scopul și obiectivele învățării

Pentru a îmbunătăți rezolvarea problemelor, comunicarea și munca în echipă printr-o provocare competitivă, cronometrată în camera de evadare.

- Echipele își vor îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor și de gestionare a timpului lucrând împreună pentru a rezolva puzzle-uri și a debloca indicii sub presiune.
- Participanții vor trebui să colaboreze și să delege sarcinile în mod eficient pentru a finaliza provocarea în cel mai scurt timp, îmbunătățindu-și abilitățile de lucru în echipă și de comunicare.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați regulile și oferiți o prezentare generală a temei escape room și a modului în care echipele vor trece de la un puzzle la altul. Stabiliți așteptările privind comportamentul, cum ar fi respectarea ideilor membrilor echipei și asigurarea participării tuturor.

Provocarea Escape Room (60 de minute)

Echipele sunt închise în camere sau zone separate, fiecare plină cu puzzle-uri, coduri și indicii de rezolvat, și trebuie să lucreze împreună pentru a rezolva toate puzzle-urile în limita de timp (de exemplu, găsiți o cheie, spargeți un cod, rezolvați o ghicitoare). Câștigă echipa care evadează prima din cameră sau care rezolvă cele mai multe enigme în timpul limită.

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru o scurtă reflecție și adresați întrebări precum: „Cum a abordat echipa dvs. rezolvarea problemelor sub presiune?”. Subliniați importanța colaborării și modul în care activitatea se raportează la situații reale de lucru în echipă.



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți camerele de evadare sau spațiile desemnate cu puzzle-uri și recuzită.
- Asigurați-vă că puzzle-urile corespund nivelului de dificultate al grupului.
- Pregătiți instrucțiuni pentru fiecare etapă a provocării și testați în prealabil configurarea escape room-ului pentru a vă asigura că toate elementele funcționează.
- Fiți gata să oferiți indicii atunci când vi se solicită și urmăriți timpul petrecut de fiecare echipă.

Pentru participanți

- Familiarizați-vă cu tehnicile de bază de rezolvare a problemelor și cu importanța comunicării clare în cadrul unei echipe.

14.2 Activitatea 2: Joc de mister și crimă



Materiale necesare

Materialele necesare vor varia în funcție de activitățile specifice selectate. Câteva exemple ar putea fi:



Cartonașe cu rolurile personajelor

(cu descrieri ale fiecărui personaj și ale trecutului acestuia);



Cartonașe cu indicii sau plicuri

(conținând indicii sau dovezi)



Vârsta grupului țintă

15-20 ani



Durată

1,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 1,5 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 60 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Recuzită pentru locul crimei

(opțional, pentru a crea atmosferă)



Caiet și pixuri

(pentru luarea de notițe și deducții)



Cronometru sau ceas

pentru a urmări timpul



Un „criminal” și o „victimă” desemnate

(atribuite în prealabil)



Scopul și obiectivele învățării

Promovarea lucrului în echipă, a rezolvării problemelor și a comunicării prin intermediul unei provocări de rezolvare a misterului prin colaborare și competiție.

- Participanții își vor îmbunătăți gândirea critică analizând indicii, punând întrebări personajelor și punând cap la cap dovezi pentru a rezolva misterul.
- Echipele vor colabora, vor împărtăși informații și vor pune în comun idei pentru a rezolva crima, îmbunătățind abilitățile de lucru în echipă și de comunicare.
- Echipele vor trebui să gândească diferit și să abordeze misterul din unghiuri diferite pentru a descoperi adevărul, încurajând rezolvarea creativă a problemelor.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați regulile și obiectivul general (rezolvarea misterului prin identificarea ucigașului, a motivului și a metodei). Atribuiți roluri fiecărui participant (de exemplu, detectiv, suspecti, martori), oferindu-le cartonașe cu informații despre personaje. Pregătiți scena prin descrierea scenariului (de exemplu, o crimă la o cină sau într-un conac) și a modului în care se va desfășura jocul.

Joc de mister și crimă (60 de minute)

Jocul începe cu „descoperirea” crimei. Echipele sau indivizii trebuie apoi să investigheze interogând suspectii, analizând indiciile și deducând identitatea criminalului. Indiciile sunt dezvăluite periodic sau ascunse în mediul înconjurător, iar jucătorii trebuie să le colecteze și să le interpreteze. Jocul include runde de interogatoriu cu timp limitat, în care echipele sau jucătorii interoghează fiecare suspect sau martor, colectând detalii esențiale. La sfârșitul investigației, fiecare echipă trebuie să își prezinte concluziile: cine crede că este criminalul, motivul și metoda folosită. Câștigă echipa cu cea mai precisă deducție.

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru a dezvălui ucigașul și întreaga poveste din spatele crimei. Discutați despre strategiile utilizate de diferitele echipe și întrebați: „Ce indicii sau comportamente v-au condus la concluziile voastre?”. Evidențiați modul în care activitatea a contribuit la dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, de lucru în echipă și de comunicare.



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți scenariul crimei misterioase și asigurați-vă că povestea este captivantă și adecvată vârstei.
- Pregătiți mediul de joc cu indicii și recuzită pentru a crea o
- Atmosferă captivantă.
- Atribuiți rolurile personajelor în avans, asigurându-vă că fiecare își înțelege rolul și are acces la trecutul personajului său.

Pentru participanți

- Revedeți rolurile care le-au fost atribuite și pregătiți-vă să vă implicați pe deplin în personaj. Este posibil să fie necesar să țină evidența informațiilor importante și să le comunice eficient echipei lor.

14.3 Activitatea 3: Jocul de supraviețuire: Provocarea finală



Materiale necesare

Materialele necesare vor varia în funcție de activitățile specifice selectate. Câteva exemple ar putea fi:



Cartonașe cu scenarii

(care detaliază situația de supraviețuire)



Sarcini de rezolvare a problemelor

(tipărite sau scrise pe flipchart)



Vârsta grupului țintă

15 -20 ani



Durață

1,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 1,5 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 60 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Materiale de bază pentru provocări

(de exemplu, frânghie, bandă adezivă, carton)



Fluier

(pentru siguranță și semnalizare)



Cronometru



Hârtii și pixuri

(pentru luarea notițelor)



Scopul și obiectivele învățării

Promovarea lucrului în echipă, a rezolvării problemelor și a rezilienței prin intermediul unui scenariu competitiv de supraviețuire.

- Participanții vor găsi soluții creative la provocările și obstacolele de supraviețuire, îmbunătățindu-și abilitățile de rezolvare a problemelor.
- Echipele trebuie să colaboreze eficient pentru a face față provocărilor și a atinge obiectivele comune, dezvoltându-și abilitățile de lucru în echipă și de comunicare.
- Participanții își vor dezvolta reziliența învățând să se adapteze la situații schimbătoare și să mențină o atitudine pozitivă în fața provocărilor.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați regulile și obiectivul general: supraviețuirea scenariului prin îndeplinirea diferitelor provocări. Distribuiți cartonașe de scenariu care detaliază situația de supraviețuire (de exemplu, eșuat pe o insulă, pierdut în sălbăticie). Descrieți provocările cu care se vor confrunta echipele și modul în care se va desfășura jocul.

Provocarea jocului de supraviețuire (60 de minute)

Jocul începe cu primirea de către echipe a primei provocări. Echipele trebuie să lucreze împreună pentru a concepe o soluție la fiecare scenariu, cum ar fi construirea unui adăpost, crearea unui semnal pentru salvare sau găsirea de hrană și apă. Echipele vor trece prin rotație prin diferite provocări, iar fiecare provocare va avea o limită de timp. Pe parcursul jocului, echipele pot câștiga puncte pentru creativitate, lucru în echipă și îndeplinirea cu succes a fiecărei sarcini. La sfârșitul probei, echipele vor fi punctate în funcție de performanța și creativitatea lor în depășirea fiecărui scenariu.

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru a discuta despre experiențele lor din timpul provocărilor. Puneți întrebări precum: „Ce strategii au funcționat bine pentru echipa voastră?” și «Cum ați gestionat dezacordurile sau provocările?». Evidențiați abilitățile dobândite în cadrul activității, punând accentul pe lucrul în echipă, rezolvarea problemelor și comunicare.



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți cartonașele cu scenarii și provocările în avans, asigurându-vă că acestea sunt adecvate vârstei și atractive.
- Pregătiți mediul în care vor avea loc provocările, asigurându-vă că există măsuri de siguranță.
- Fiți pregătiți să facilitați și să ghidați echipele în timpul provocărilor.

Pentru participanți

- Revedeți importanța muncii în echipă și a comunicării eficiente.
- Gândiți-vă la experiențe anterioare în care au trebuit să lucreze împreună pentru a rezolva probleme.

14.4 Activity 4: Salvează oul



Materiale necesare



Ouă crude

(1 pe echipă)



Diverse materiale de construcție

(de exemplu, paie, ziare, carton, bandă adezivă, elastice, benzi de cauciuc)



Vârsta grupului țintă

12-18 ani



Durată

1,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 1,5 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 60 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Foarfece



Bandă de măsurat

(pentru a măsura înălțimea de cădere)



Zonă de cădere

(de la o înălțime desemnată, de exemplu, o masă)



Hârtie și pixuri

(pentru planificare și notițe)



Scopul și obiectivele învățării

Promovarea lucrului în echipă, a creativității și a rezolvării problemelor prin intermediul unei provocări competitive în domeniul ingineriei.

- Participanții vor face brainstorming și vor proiecta structuri unice pentru a-și proteja ouăle, îmbunătățind creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor.
- Echipele vor dezvolta munca în echipă, colaborând eficient la planificarea și executarea proiectelor lor.
- Echipele vor învăța să își adapteze și să își perfecționeze strategiile pe baza rezultatelor testelor, dezvoltându-și reziliența.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați regulile activității, subliniind obiectivul (proiectarea și construirea unei structuri de protecție pentru un ou crud care să reziste la o cădere de la înălțime). Discutați despre materialele disponibile și încurajați echipele să facă un brainstorming cu ideile lor. Împărțiți participanții în echipe mici și oferiți fiecărei echipe un ou și materiale de construcție.

Faza de construcție (50 de minute)

Echipele vor avea la dispoziție 50 de minute pentru a proiecta și construi dispozitivele lor de protecție a ouălor folosind materialele furnizate. Ele trebuie să lucreze împreună pentru a-și planifica, construi și testa proiectele înainte de lansarea finală. Încurajați creativitatea și munca în echipă pe tot parcursul procesului. După expirarea timpului de construcție, echipele se vor pregăti pentru testul de lansare.

Testul de lansare (10 minute)

Fiecare echipă își va arunca oul de la o înălțime desemnată, unul câte unul, și va observa rezultatele.

Analiză (15 minute)

Adunați echipele pentru a discuta despre experiențele lor. Puneți întrebări precum: „Cum ați făcut față provocărilor din timpul fazei de construcție?” și ”Ce ați face diferit dacă ați putea încerca din nou?”



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți materialele în avans și înființați zona de așteptare.
- Fiți pregătiți să ghidați echipele în timpul fazei de construcție și să oferiți sprijin necesar.
- Asigurați-vă că măsurile de siguranță sunt puse în aplicare pentru testul de lansare.

Pentru participanți

- Încurajați participanții să se gândească la experiențele anterioare de inginerie sau proiectare și la modul în care pot aplica aceste cunoștințe la această provocare.

14.5 Activitatea 5: Laboratorul de soluții: de la idee la impact



Materiale necesare



Foi mari de hârtie sau panouri pentru afișe



Markere, pixuri și creioane colorate



Bilete adezive



Vârsta grupului țintă

12-20 ani



Durată

1,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 1,5 ore, inclusiv 10 minute pentru introducere, 70 de minute pentru activitatea principală și 10 minute pentru analiză.



Materiale pentru prototipuri

(de exemplu, carton, foarfece, lipici, bandă adezivă)



Acces la computere sau tablete

(opțional, pentru cercetare)



Timer sau cronometru



Scopul și obiectivele învățării

Promovarea creativității, a gândirii critice și a colaborării prin intermediul unui proces structurat de proiectare.

- Participanții vor face brainstorming și vor concepe soluții inovatoare la probleme din lumea reală, îmbunătățind rezolvarea creativă a problemelor
- Echipele trebuie să colaboreze pentru a genera idei și a crea soluții eficiente dezvoltând abilitățile de lucru în echipă.
- Participanții vor exersa prezentarea ideilor și prototipurilor lor în fața colegilor, îmbunătățindu-și abilitățile de prezentare.



Descriere

Introducere (10 minute)

Explicați regulile și obiectivul general al atelierului (conceperea unei soluții la o problemă specifică, de exemplu, probleme de mediu, provocări comunitare sau bunăstare personală). Prezentați clar problema și oferiți contextul. Împărțiți participanții în echipe mici și furnizați-le materialele.

Faza de proiectare (50 de minute)

Echipele vor avea la dispoziție 50 de minute pentru a face un brainstorming, a schița și a crea un prototip al soluției lor. Acestea ar trebui:

- Să identifice problema pe care o abordează.
- Să facă un brainstorming al soluțiilor potențiale și să selecteze una pentru dezvoltare.
- Să creeze o reprezentare vizuală a soluției lor (schițe, diagrame).
- Să construiască un prototip simplu, dacă timpul le permite.

Prezentare (10 minute)

Echipele își prezintă soluțiile în fața grupului, explicând procesul de proiectare și raționamentul din spatele alegerilor lor. Încurajați feedback-ul constructiv din partea colegilor.

Analiză (10 minute)

Adunați echipele pentru a reflecta asupra experiențelor lor. Puneți întrebări precum: „Care a fost cea mai dificilă parte a procesului de proiectare?” și ”Ce ați învățat despre colaborare și creativitate?”



Pregătire

Pentru educatori

- Pregătiți enunțul problemei și materialele în avans.
- Fiți pregătiți să facilitați discuțiile, să oferiți îndrumare în timpul fazei de proiectare și să sprijiniți echipele pe măsură ce își dezvoltă ideile.

Pentru participanți

- Gândiți-vă la probleme din lumea reală care îi interesează și veniți pregătiți să vă angajați în brainstorming colaborativ.

Autorii: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Bunăstarea socială

15. Bunăstarea socială

15.1 Activitatea 1: Mural colaborativ: Imaginează-ți comunitatea noastră



Materiale necesare



Pânză mare sau rolă de hârtie

(pentru a acoperi un perete sau o masă)



Vopsele acrilice sau markere



Pensule de diferite mărimi



Vârsta grupului țintă

15-18 ani



Durată

2 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 2 ore, inclusiv 10 minute pentru introducere, 90 de minute pentru activitatea principală și 20 de minute pentru analiză.



Îmbrăcăminte de protecție sau șorțuri



Bandă de mascare

(pentru a fixa pânza)



Prosoape de hârtie și apă

pentru curățare



Aparate foto

(opțional, pentru documentarea procesului)



Scopul și obiectivele învățării

Promovarea sentimentului de comunitate și de apartenență prin crearea împreună a unei reprezentări comune a identității lor de grup.

- Participanții își vor dezvolta abilitățile de lucru în echipă colaborând pentru a crea o pictură murală care să le reprezinte sentimentul de comunitate, folosind simboluri vizuale, culori și desene care sunt semnificative pentru ei.
- Participanții vor putea experimenta și reflecta asupra importanței cooperării și a responsabilității comune.
- Până la sfârșitul activității, participanții vor putea identifica cel puțin două moduri în care se simt conectați la colegii lor, consolidându-și sentimentul de apartenență.



Descriere

Introducere (10 minute)

Explicați scopul activității (crearea unei reprezentări vizuale comune a identității grupului lor) și dați instrucțiuni cu privire la modul de utilizare a diferitelor materiale.

Crearea muralului (90 de minute)

Participanții interacționează liber în timp ce aleg ce să deseneze.

Analiză (20 de minute)

În cadrul unei discuții de grup, participanții vor articula modul în care lucrul împreună la mural i-a ajutat să înțeleagă importanța cooperării și a responsabilității comune, identificând cel puțin două moduri în care se simt conectați la colegii lor.



Pregătire

Pentru educatori

- Revedeți cu atenție instrucțiunile și obiectivele activității.
- Pregătiți în avans toate materialele necesare și asigurați-vă că spațiul de lucru este pregătit pentru activitate.

Pentru participanți

- Aduceți orice materiale relevante, cum ar fi desene personale sau simboluri care, în opinia lor, le reprezintă identitatea.
- Completați o sarcină prealabilă activității, cum ar fi scrierea unei scurte reflecții despre ce înseamnă comunitatea pentru ei.
- Familiarizați-vă cu subiectul identității comunitare pentru a contribui în mod semnificativ în timpul activității.

15.2 Activitatea 2: Mozaic cultural: Împărtășirea poveștilor noastre



Materiale necesare



Mese pentru expunerea alimentelor



Artefacte culturale

(de exemplu, îmbrăcăminte tradițională, instrumente muzicale, artizanat)



Fișe informative tipărite

despre fiecare cultură reprezentată



Vârsta grupului țintă

12-20 ani



Durată

2,5 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 2,5 ore, inclusiv 30 de minute pentru introducere, 90 de minute pentru activitatea principală și 30 de minute pentru analiză.



Farfurii, ustensile și șervețele

pentru degustarea alimentelor



Decorațiuni

reprezentând diferite culturi



Playlist muzical

cu cântece din diferite culturi (opțional)



Scopul și obiectivele învățării

Promovarea aprecierii și înțelegerii diverselor culturi, creând în același timp legături între participanți.

- Participanții își vor spori conștiința culturală prin învățarea despre diferitele culturi reprezentate în comunitatea lor, încurajând incluziunea.
- Participanții se vor angaja în conversații și vor împărtăși experiențe legate de culturile lor, dezvoltând abilități interpersonale.



Descriere

Introducere (30 minute)

Urați bun venit participanților, explicați scopul activității (celebrarea și împărtășirea diversității)

culturale) și prezentați programul evenimentului și tipurile de activități în care se vor implica participanții (de exemplu, degustare de alimente, povești, demonstrații).

Activități culturale (90 de minute)

Participanții vor parcurge prin rotație diferite stații sau mese amenajate pentru a reprezenta diverse culturi. Activitățile pot include:

- Degustare de alimente: participanții împărtășesc mâncăruri tradiționale din culturile lor pentru ca ceilalți să le guste.
- Povești: indivizii împărtășesc povești sau folclor din mediul lor cultural.
- Demonstrații: participanții prezintă practici culturale, cum ar fi dansul, muzica sau tehnicile artistice.
- Chestionar cultural: un chestionar distractiv despre diferite culturi pentru a-i implica pe participanți și a încuraja învățarea.

Analiză (30 de minute)

Adunați participanții pentru o discuție de grup. Puneți întrebări precum: „Cum putem promova înțelegerea culturală în comunitatea noastră?” și «Care a fost partea dvs. preferată a evenimentului?». Subliniați importanța diversității și a incluziunii în promovarea unui sentiment de comunitate.



Pregătire

Pentru educatori

- Organizați logistica, inclusiv amenajarea spațiului, materialele necesare și coordonarea participanților.
- Pregătiți o agendă pentru eveniment și comunicați-o participanților în avans.

Pentru participanți

- Încurajați participanții să se gândească la obiectele sau mâncărurile culturale pe care le pot aduce pentru a le împărtăși și să pregătească o scurtă prezentare despre cultura lor.

15.3 Activitatea 3: Olimpiadele de team building



Materiale necesare

Materialele necesare vor varia în funcție de activitățile specifice selectate. Câteva exemple ar putea fi:



Conuri sau markere

pentru a desemna spațiile pentru activități



Fișe de scor sau o tablă

pentru urmărirea progresului echipei



Vârsta grupului țintă

12-20 ani



Durată

2 ore*

* timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 2 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 90 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Premii mici sau certificate

pentru echipele câștigătoare



Fluier sau cronometru

pentru a semnală începutul și sfârșitul fiecărui joc.



Scopul și obiectivele învățării

Îmbunătățirea abilităților de colaborare, comunicare și rezolvare a problemelor prin activități de echipă distractive și provocatoare.

- Participanții își vor îmbunătăți abilitățile de lucru în echipă și vor promova relații pozitive între colegi, colaborând în echipe mici pentru a finaliza diverse provocări, bazându-se pe comunicare și sprijin reciproc.
- Echipele vor lucra împreună pentru a elabora strategii și a rezolva eficient provocările fizice și mentale, dezvoltând abilități de rezolvare a problemelor.



Descriere

Introducere (15 minute)

Explicați scopul „Olimpiadei de team building” și importanța muncii în echipă și a comunicării. Prezentați regulile pentru fiecare provocare și modul în care echipele se vor roti între activități.

Provocările de team building (90 de minute)

Fiecare echipă concurează într-o serie de activități (roțiți echipele prin fiecare provocare, urmărindu-le progresul și punctele) care vor fi alese în funcție de numărul și de vârsta participanților, precum și de spațiile disponibile. Câteva exemple ar putea fi:

- *Cursa nodurilor umane*: echipele trebuie să se descâlcească dintr-un „nod uman” cât mai repede posibil, fără să dea drumul la mâinile celuilalt. Câștigă prima echipă care reușește să se dezlege.
- *Provocarea traseului cu obstacole*: echipele se întrec printr-o serie de obstacole fizice, care necesită strategie și cooperare pentru a parcurge traseul cât mai repede.
- *Pictionary*: echipele desenează pe rând cuvinte sau fraze în timp ce coechipierii lor ghicesc. Câștigă echipa care are cele mai multe presupuneri corecte într-un timp stabilit.
- *Provocarea construirii unui turn*: echipele concurează pentru a construi cel mai înalt turn folosind materiale limitate (de exemplu, spaghete și marshmallows). Cel mai înalt și mai stabil turn câștigă.
- *Cursa labirintului legat la ochi*: un membru al echipei este legat la ochi și trebuie să fie ghidat printr-un labirint prin instrucțiuni verbale de la coechipierii săi. Câștigă echipa care trece cel mai repede prin labirint.
- *Team Trivia Battle*: echipele participă la un concurs de trivia cu întrebări pe diverse teme. Câștigă echipa cu cel mai mare punctaj la final.

Analiză (15 minute)

Adunați participanții pentru o discuție de grup. Puneți întrebări precum: „Cum putem promova înțelegerea culturală în comunitatea noastră?” și «Care a fost partea dvs. preferată a evenimentului?». Subliniați importanța diversității și a incluziunii în promovarea unui sentiment de comunitate.



Pregătire

Pentru educatori

- Analizați toate activitățile pentru a vă asigura că sunt adecvate pentru grup și că toate materialele sunt pregătite.
- Pregătiți spațiul pentru fiecare provocare în avans, asigurând reguli clare și orientări privind siguranța.

Pentru participanți

- Purtați îmbrăcăminte adecvată pentru activitatea fizică.

15.4 Activitatea 4: Învăță, învață: Ziua schimbului de competențe



Materiale necesare



Spațiu pentru mai multe stații de împărtășire a competențelor

(tables or areas)



Consumabile specifice fiecărei abilități

(de exemplu, materiale artistice, ustensile de gătit, echipament sportiv)



Broșuri cu instrucțiuni

pas cu pas pentru fiecare abilitate



Ecusoane

pentru participanți



Răcoritoare

(opțional)



Vârsta grupului țintă

12-18 ani



Durată

2,5 ore*

* Timpul estimat necesar pentru finalizarea activității: 2,5 ore, inclusiv 15 minute pentru introducere, 105 minute pentru activitatea principală și 30 de minute pentru analiză.



Scopul și obiectivele învățării

Să promoveze colaborarea, să încurajeze legăturile și să dezvolte încrederea în sine a participanților prin împărtășirea și învățarea de noi abilități.

- Participanții își vor exersa abilitățile de comunicare și de predare, împărtășindu-și expertiza, îmbunătățindu-și abilitățile interpersonale și consolidându-și încrederea în sine.
- Participanții vor învăța unii de la alții, consolidând legăturile și înțelegerea în cadrul grupului, promovând un sentiment de comunitate.



Descriere

Introducere (15 minute)

Urați bun venit participanților, explicați scopul atelierului (de a împărtăși și de a învăța o varietate de competențe unii de la alții) și prezentați programul evenimentului și modul în care vor fi organizate sesiunile de împărtășire a competențelor.

Sesiuni de schimb de competențe (105 minute)

Participanții se vor roti prin diferite stații de împărtășire a abilităților, fiecare condusă de un participant care se pricepe la respectiva abilitate. Printre abilitățile posibile de împărtășit se numără: gătit/gătit, artă și artizanat, abilități sportive, muzică, abilități tehnice, tehnici de autoîngrijire (de exemplu, împărtășirea strategiilor de mindfulness, meditație sau de reducere a stresului). Fiecare sesiune de împărtășire a abilităților poate dura aproximativ 10-15 minute, permițând participanților să practice ceea ce au învățat și să pună întrebări.

Analiză (15 minute)

Adunați participanții pentru o discuție de grup. Puneți întrebări precum: „Ce abilități noi ați învățat astăzi?” și «Cum v-ați simțit împărtășind abilitatea dumneavoastră cu alții?». Subliniați importanța colaborării, a comunității și a învățării pe tot parcursul vieții.



Pregătire

Pentru educatori

- Organizați logistica, inclusiv amenajarea spațiului și asigurarea disponibilității tuturor materialelor pentru competențe.
- Pregătiți o agendă pentru atelier și comunicați-o participanților în avans.

Pentru participanți

- Gândiți-vă la competențele pe care le pot preda și la competențele pe care doresc să le învețe înainte de atelier.



STRONGER
YOUTH

Autorii: Luísa Grácio, Dayessi Miranda &
Ana Rita Farinha (University of Évora)

Reglarea emoțională



16. Reglarea emoțională

16.1 Activitatea 1: Alchimia sentimentelor



Materiale necesare



Cartonașe cu diverse sentimente

(a se vedea sugestiile din broșură)



Cartonașe cu situații cotidiene

(vezi broșură)



Vârsta grupului țintă

13-18 ani



Durată

45 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Identificarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei și reglarea emoțiilor.

Obiective

- Identificarea sentimentelor care ne influențează reacțiile în situații cotidiene;
- Înțelegerea propriilor sentimente și a celor ale celorlalți;
- Reglementarea emoțiilor;
- Dezvoltarea empatiei.



Descriere

Introducere

Mentorul explică importanța de a ne identifica emoțiile/sentimentele și de a învăța să gestionăm emoțiile/sentimentele noastre și ale celorlalți. Care sunt fundamentale pentru bunăstarea emoțională și construirea unor relații sănătoase (5min).

Activitatea principală

Activitatea se poate face doar cu un mentor-mentee sau în grup. Împărtășirea mentee-urilor și

planificarea jocului de rol (10 min): Mentorul ar trebui să împartă grupul în grupuri de 2 sau 3 la întâmplare. Fiecare grup ar trebui să aleagă aleatoriu o carte cu sentimente/emoții și o altă carte cu o situație cotidiană. Grupurile ar trebui să se inspire și să creeze o scenă scurtă care să exprime sentimentul pe care l-au ales, acordând o atenție deosebită limbajului corpului, tonului vocii și expresiilor faciale.

Joc de rol (30 min)- Prezentarea jocului de rol per grup către restul mentee-urilor (aproximativ 3/4 minute per grup). Un grup de elevi prezintă jocul de rol, iar restul elevilor încearcă să identifice - „Care a fost situația?” și „Care a fost sentimentul reprezentat?”

Mentorul (mentorii) ar trebui să discute cu elevii „Care sentimente au fost mai ușor sau mai greu de identificat? De ce?”; «Cum influențează diferitele sentimente modul în care ne raportăm la ceilalți?»; și «Ce se poate întâmpla atunci când interpretăm greșit sentimentele altor persoane?». Minorii ar putea da exemple de neînțelegeri în care au fost implicați sau la care au asistat.

Mentorul ar trebui să explice că aceste situații cotidiene sunt modalități comune de a experimenta aceste sentimente, care pot apărea oricând în viață și care influențează modul în care ne gestionăm viața de zi cu zi. Le putem înțelege mai bine și putem încerca să promovăm sentimente mai pozitive.

Analiză și reflecție

Mentorul stimulează reflecția prin următoarele întrebări:

- Primul moment: *Care a fost situația?* și *«Care a fost sentimentul reprezentat?»*.
- Al doilea moment: *„Ce sentimente au fost mai ușor sau mai greu de identificat? De ce?”*; *«Cum influențează diferitele sentimente modul în care ne raportăm la ceilalți?»*;
- Al treilea moment: *„Ce se poate întâmpla atunci când interpretăm greșit sentimentele altor persoane?”*. *„Puteți da câteva exemple de neînțelegeri în care ați fost implicați sau la care ați asistat?”*



Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea materialelor necesare și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.
- Rețineți că sentimentele pot fi pozitive, negative sau neutre și au o mare influență asupra comportamentului și deciziilor unei persoane.
- Spre deosebire de emoții, care sunt mai rapide și mai intense, sentimentele tind să fie mai de durată și mai profunde. Sentimentele pot fi rezultatul unei emoții persistente sau o reflecție asupra experienței emoționale.
- În ceea ce privește fișele situațiilor, este important să rețineți că persoane diferite pot experimenta sentimente diferite în situații similare. Titlurile situațiilor sunt doar orientative pentru unele posibilități de sentimente.

Broșură: Sentimente

În partea din față a cărții este imaginea, iar pe spate este sentimentul corespunzător.



1. Dragoste

Imagine

Două inimi împletite, poate cu o strălucire blândă în jurul lor. Ar putea fi o scenă de afecțiune, cum ar fi doi prieteni sau cupluri care se îmbrățișează.

Mediu

Lumină blândă, culori calde precum roșu sau roz.



2. Fericire

Imagine

O persoană zâmbind larg, sărind sau dansând, cu raze de soare în fundal.

Decor

Peisaj însorit, natură, atmosferă festivă.



3. Tristețe

Imagine

O persoană cu capul plecat, stând singură pe o bancă, cu o lacrimă care cade.

Mediu

Cer înnorat sau ploaie, culori reci precum albastru și gri.



4. Furia

Imagine

O persoană cu fața roșie, cu pumnii strânși, poate cu aburi ieșindu-i din urechi sau un fundal cu culori intense precum roșu și portocaliu.

Mediu

O atmosferă tensionată, cu elemente care sugerează conflictul.



5. Frica

Imagine

Cineva cu o expresie îngrozită, cu ochii mari, care se îndepărtează de ceva, poate o umbră sau o figură misterioasă.

Mediu

Loc întunecat, umbre, un cadru amenințător.



6. Surpriză

Imagine

O persoană cu mâinile la față, cu ochii mari, într-o poziție de șoc sau uimire.

Mediu

Culori vibrante, cum ar fi confetti sau artificii în fundal.



7. Rușinea

Imagine

O persoană cu capul plecat și cu mâinile acoperindu-i fața, cu o ușoară roșeață pe obraji.

Decorul

Un cadru mic sau intim, poate un fundal simplu cu culori blânde.



8. Vinovăția

Imagine

Cineva cu o privire tristă, cu mâinile pe față sau capul plecat, cu o umbră grea deasupra sa.

Mediu

Fond gri, poate cu elemente simbolice ale regretului (cum ar fi un obiect spart).



9. Recunoștință

Imagine

O persoană zâmbind cu mâinile împreunate într-un gest de „mulțumesc”, ținând un cadou sau o floare.

Decorul

Culori calde, lumină blândă și o atmosferă confortabilă.



10. Mândrie

Imagine

O persoană în picioare, cu pieptul umflat și un zâmbet de realizare, poate ținând în mână un trofeu sau o medalie.

Decorul

Fundalul scenei sau scena victoriei, cu o lumină blândă focalizată pe persoană.



11. Ușurare

Imagine

O persoană cu umerii relaxați, respirând profund, zâmbind cu o privire relaxată.

Decorul

Un spațiu liniștit, poate cu un apus de soare sau împrejurimi pașnice.



12. Singurătate

Imagine

O persoană care stă singură într-un spațiu mare și gol, uitându-se la orizont.

Mediu

Ambianțe goale, culori reci sau închise pentru a reprezenta sentimentul de izolare.



13. Speranța

Imagine

O persoană care privește cerul, cu o înfățișare optimistă, cu o lumină blândă în fundal.

Cadru

Cer senin, răsărit de soare sau un curcubeu care apare la orizont.



14. Disperare

Imagine

O persoană cu mâinile pe cap, cu fața contorsionată de angoasă, într-un mediu haotic sau întunecat.

Mediu

Un cadru dezolant, cu culori foarte puternice, precum negru sau roșu.



15. Încredere

Imagine

O persoană care stă cu brațele încrucișate sau cu mâinile pe șolduri, cu o postură fermă și un zâmbet calm.

Decorul

Un fundal simplu, poate într-un loc deschis sau în aer liber.



16. Invidie

Imagine

O persoană care se uită la alta cu o expresie de disconfort sau dorință, poate cu ochii verzi.

Mediu

Culori închise, cum ar fi verdele, cu un fundal de comparație între oameni sau lucruri.



17. Admirație

Imagine

O persoană cu o privire de respect sau reverență, poate aplaudând sau privind la ceva îndepărtat.

Cadru

Lumină blândă, detalii luminoase în jur, care arată ceva demn de admirație.



18. Empatie

Imagine

Două persoane care se îmbrățișează sau se privesc în ochi, cu expresii de înțelegere.

Mediu

Un mediu cald, cu culori blânde și o atmosferă de conexiune.



19. Dezamăgire

Imagine

O persoană cu capul plecat, umerii cocoșați, privind la ceva care nu a ieșit așa cum se aștepta.

Mediu

Mediu ușor dezordonat, culori reci precum albastru sau gri.



20. Dorință

Imagine

O persoană care se uită la o fotografie veche sau la un obiect semnificativ, cu o privire melancolică.

Decor

Peisaj nostalgic, poate cu un fundal neclar, moale, cum ar fi un peisaj la amurg.

Broșură: Situații cotidiene (câteva exemple)

Este important să ne amintim că persoane diferite pot experimenta sentimente diferite în situații similare. Titlurile situațiilor sunt doar indicative cu privire la posibilitățile unor sentimente în cadrul acestora.



1. Situații de dragoste

Un prieten din copilărie te-a văzut, s-a bucurat foarte mult și te-a îmbrățișat strâns.

Familia ta este afectuoasă cu tine, mai ales dacă observă că nu te simți foarte bine.



2. Situații de fericire

În weekend, prieteni pe care nu i-ai mai văzut de ceva vreme au venit să te viziteze.

Ai primit un gest afectuos din partea unui coleg.

Ai primit un compliment neașteptat de la un profesor.



3. Situație de tristețe

Ai avut o ceartă cu un prieten.



4. Situație de furie

Ai fost acuzat de ceva ce nu ai făcut.



5. Situație de frică

Trebuie să le spui părinților tăi că ai lipsit de la școală.



6. Situație de surpriză

Un coleg pe care abia îl cunoști ți-a făcut un compliment deosebit în public.



7. Situație de rușine

Ți s-a spus că cineva a spus ceva rău despre tine, te-ai dus să vorbești cu acea persoană și ai acuzat-o. Mai târziu, ai aflat că ceea ce ți s-a spus era o minciună.



8. Situații de vină

Ai uitat de întâlnirea cu un prieten care are nevoie de tine.

Ai uitat să predai o lucrare importantă.



9. Situații de recunoștință

Prietenii te-au surprins cu o petrecere de ziua ta.

Prietenii ți-au făcut un cadou neașteptat.



10. Situații de mândrie

Ai câștigat un premiu într-o competiție sportivă sau alt tip de competiție.

Ai primit o notă neașteptat de mare la un test la care ai muncit din greu.



11. Situații de ușurare

Ai rezolvat un conflict cu un coleg.

Te-ai îngrijorat pentru sănătatea ta și ai aflat că nu era ceva grav.



12. Situație de singurătate

Ai fost ignorat de un grup de prieteni în pauză.



13. Situații de speranță

Crezi că lucruri bune se vor întâmpla în viața ta.

Îți dai seama că vei reuși să ai viitorul pe care ți-l dorești.



14. Situații de disperare

Ai primit o notă neașteptat de mică la un test la care ai muncit din greu să-l treci.

Simți că nu mai există opțiuni sau soluții pentru o situație dificilă pentru tine.



15. Situație de încredere

Un prieten, cu o problemă personală complicată, ți-a cerut ajutorul.



16. Situații de invidie

Persoana care îți place acordă mai multă atenție prietenului tău decât ție.

Vezi un coleg care are o viață și posesiuni materiale pe care ți-ar plăcea să le ai.



17. Situații de admirație

Simți respect sau apreciere față de cineva sau ceva pe care îl vezi ca pe un exemplu.

Ai citit o carte care vorbește despre multe dintre lucrurile pe care le simți sau le trăiești și te-a ajutat.



18. Situații de empatie

Ai aflat că un prieten a spus cuiva secretul tău.

Ai văzut pe cineva tratat într-un mod nedrept și a trebuit să decizi dacă să intervii sau nu.



19. Situații de dezamăgire

Ai aflat că un prieten a spus cuiva secretul tău.

Cineva la care nu te așteptai a făcut un comentariu negativ despre tine pe rețelele sociale.



20. Situații de dorință

Grupul tău de prieteni a mers la o altă școală.

Cel mai bun prieten al tău se mută într-un alt oraș.

16.2 Activitatea 2: Emoțiile la comandă



Materiale necesare



Cărți cu sentimente

(Identice cu cărțile din activitatea 1)



Cărți cu strategii scrise pentru reglarea emoțiilor

(vezi broșură)



Vârsta grupului țintă

13-18 ani



Durată

45 minute

Incluzând 10 minute pentru introducere, 30 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru concluzii.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Lărgirea gamei de strategii pentru reglarea emoțiilor.

Obiective

- Conștientizarea faptului că putem gestiona emoțiile noastre.
- Identificarea celor mai provocatoare emoții.
- Exersarea a 2 sau 3 strategii pentru a face față celor mai provocatoare emoții.



Descriere

Introducere

Mentorul începe sesiunea explicând importanța exprimării adecvate a ceea ce simțim și a faptului de a ști cum să ne reglăm emoțiile, subliniind impactul pe care acest lucru îl are asupra modului în care gândim și acționăm. Apoi îi cere mentee-ului să dea exemple de strategii pe care le utilizează atunci când se simte rău (trist, furios, speriat...) pentru a se face să se simtă mai bine. (5 min)

Pregătirea activității (5 min) - Mentorul așează pe tablă cartonașele cu diferite sentimente (anxietate, frustrare, furie...). Apoi distribuie aleatoriu cartonașele cu diferite strategii de reglare emoțională.

Activitatea propriuzisă

Elevii trebuie să citească strategia lor și să o așeze lângă emoția/simțirea care are cel mai mult sens pentru ei. Mentorul ar trebui să întrebe de ce elevul a asociat strategia respectivă cu o anumită emoție/simțire. În final, întreabă dacă aceeași strategie nu poate fi aplicată unui alt sentiment/emoție, care și de ce? Procedați la fel cu celelalte cartonașe.

Mentorul ar trebui apoi să întrebe care dintre strategiile pe care le-au învățat ar dori să le încerce. Persoana mentorată ar trebui să aleagă 2 sau 3 strategii pe care să le încerce pe parcursul unei luni și să povestească în următoarele întâlniri ce s-a întâmplat atunci când le-a folosit. (30 min).

Analiză și reflecție

Pe parcursul sesiunii, mentorul ar trebui să încurajeze reflecția asupra relației dintre ceea ce gândim și simțim și ceea ce facem în cele din urmă.

Mentorul ar trebui să explice că este important pentru bunăstarea unei persoane ca aceasta să știe cum să își identifice și să își gestioneze sentimentele. Acest lucru le permite să facă față evenimentelor neprevăzute și lucrurilor care nu merg bine fără să piardă controlul, să devină prea frustrați sau nervoși și fără să se răzbune pe alții.



Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea materialelor necesare și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.

Broșură: cartonașe cu strategii pentru reglarea sentimentelor

1. **Utilizați tehnici de respirație.** Opiți-vă și concentrați-vă asupra respirației dumneavoastră. Începeți treptat să respirați calm, concentrându-vă pe respirație până când deveniți mai calm.
2. **Găsiți motivele atitudinilor dumneavoastră.** Încercați să înțelegeți cum vă simțiți și de ce.
3. **Puneți-vă în locul celeilalte persoane.** Este ușor să vă pierdeți controlul în situații

provocate de alții sau să vă descărcați nervozitatea sau frustrarea pe ceilalți. Faceți exercițiul de a vă pune în locul celeilalte persoane. Este posibil să fi avut un motiv întemeiat sau să nu fi avut intenția de a vă răni.

4. **Gândiți-vă mai întâi și acționați mai târziu.** A acționa fără să gândești îți poate face rău. Gândiți-vă mai întâi o dată sau de două ori fără a fi sub influența sentimentelor care vă afectează negativ și abia apoi alegeți ce să faceți și decideți.
5. **Vorbiți cu altcineva** care vă poate ajuta să vă gândiți la situație.
6. **Fiți pozitivi.** Priviți lucrurile în mod pozitiv și cu speranța că lucrurile vor ieși bine. Amintiți-vă că există întotdeauna o soluție pentru fiecare problemă.
7. **Nu te mai plânge,** asta nu face decât să te facă mai nervos sau să te simți mai rău. Începeți să vă gândiți cum puteți schimba ceea ce vă deranjează.
8. **Lasă la o parte.** Uneori ești prea nervos sau anxios pentru a te gândi la asta. Puteți pune problema deoparte pentru o vreme și apoi să vă gândiți la ea într-un mod mai calm și la cea mai bună modalitate de a o rezolva.
9. **Identificați și recunoașteți gândurile** care vă fac să vă simțiți rău, speriat, îngrijorat sau orice altceva, apoi gândiți-vă „Mă simt (numiți ceea ce simțiți) pentru că...”
10. **Scrieți un jurnal**
11. **Ascultați muzică**
12. **Faceți o plimbare**
13. **Faceți un sport**
14. **Desenați ceea ce simțiți.**
15. **Acceptă-ți problemele și greșelile.** Cu toții avem defecte și putem învăța și crește din ele.
16. **Când vă simțiți nervoși sau anxioși, gândiți-vă:** „Ce obțin eu din această situație? Ce scot eu din ea?”; „Ce pot face ca să mă simt mai bine și să rezolv ceea ce trebuie să rezolv?”

16.3 Activitatea 3: Gândire, sentiment, acțiune



Materiale necesare



Foaie de lucru: Gânduri



Foaie de lucru: Sentimente



Foaie de lucru: Comportamente



Vârsta grupului țintă

13-18 ani



Durată

50 minute

Incluzând 5 minute pentru introducere, 30 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru concluzii.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: dezvoltarea capacității de a identifica relația dintre gânduri, sentimente și comportament.

Obiective

- Să distingă între gânduri, sentimente și comportament.
- Să identifice modul în care gândurile sunt legate de sentimente.
- Înțelegerea modului în care sentimentele influențează comportamentul.
- Înțelegerea faptului că comportamentele întăresc gândurile, alimentând ciclul.



Descriere

Introducere (10 minute)

Mentorul începe prin a explica obiectivele activității. Activitatea poate fi realizată individual sau în grupuri mici. În cazul grupurilor, mentorul va împărți elevii în grupuri, aleatoriu, cu un număr egal de cartonașe.

Mentorul va scrie titlurile celor trei coloane („gânduri”, „sentimente”, „comportamente”) pe tablă sau pe o bucată de carton.

Activitatea propriu-zisă (30 minute)

Pe rând, fiecare grup trebuie să meargă la tablă și să plaseze cartonașele care le-au fost date în coloana corespunzătoare. Atunci când plasează cartonașele, ar trebui să acorde atenție corespondenței dintre gândul, sentimentul și comportamentul de pe fiecare linie, adică ar trebui să analizeze dacă acel cartonaș este legat de oricare altul care a fost plasat de un alt grup. Pe parcursul sesiunii, mentorul trebuie să încurajeze reflecția.

Analiză și reflecție (10 minute)

Reflecție asupra:

1. Ce sunt gândurile și legătura lor cu emoțiile noastre. Gândurile sunt interpretările pe care le avem despre evenimente sau situații. Ele modelează modul în care înțelegem ceea ce se întâmplă în jurul nostru și ne influențează direct emoțiile.
 - o *De exemplu:* Dacă vă gândiți „Sunt groaznic la asta” după ce ați făcut o greșală, este mai probabil să vă simțiți frustrat sau trist.
 - o *Ce trebuie să faceți:* Puteți schimba gândurile negative sau distorsionate și făcând acest lucru puteți schimba emoțiile pe care le generează.
2. Sentimentele sunt stări emoționale care apar ca răspuns la gânduri și la interpretarea situațiilor. Ele pot fi pozitive (bucurie, speranță) sau negative (furie, tristețe).
 - o *De exemplu:* Gândul „Nu mă plac” poate duce la sentimente de respingere sau tristețe.
 - o *Ce trebuie să faceți:* Puteți identifica și denumi sentimentele, iar acest lucru vă ajută să le reduceți intensitatea și să vă gestionați mai bine emoțiile.
3. Comportamentele sunt acțiunile sau reacțiile externe care rezultă din gânduri și sentimente. Acestea pot consolida gândurile și emoțiile inițiale, creând un ciclu.
 - o *De exemplu:*
 - 1) Gând: „Ei nu mă plac”. Sentiment: Tristețe, respingere. Comportament: Te izolezi, consolidând convingerea că oamenilor nu le pasă de tine.
 - 2) Dacă vă simțiți anxios pentru că credeți că veți eșua la o prezentare, ați putea fi tentat să evitați situația, iar dacă faceți acest lucru, veți consolida gândul de incompetență, iar acest ciclu se perpetuează. Practicarea unor comportamente intenționate (cum ar fi a face față sau a lua măsuri pozitive) poate întrerupe tiparele disfuncționale (de gândire, simțire și acțiune) și vă poate ajuta să vă îmbunătățiți gestionarea emoțiilor
 - o *Ce trebuie să faceți:*

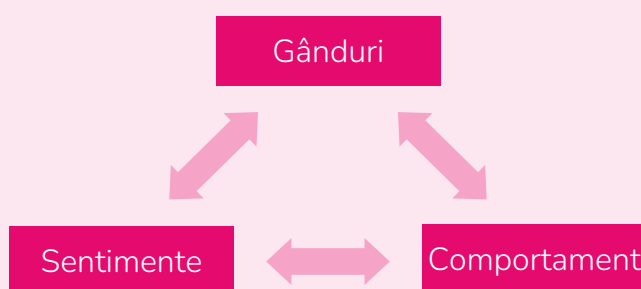
Reglementarea emoțională intervine în orice moment al ciclului:

 - 1) Gânduri: Puteți identifica distorsiunile cognitive și le puteți înlocui cu perspective mai echilibrate.

- 2) Sentimente: Puteți utiliza tehnici precum mindfulness sau respirația pentru a gestiona intensitatea emoțională.
- 3) Comportamente: Puteți adopta acțiuni pozitive și constructive, chiar și în situații dificile, pentru a schimba cursul ciclului.

Concluzii

1. Gândurile, sentimentele și comportamentele se influențează reciproc.



2. Cu ajutorul practicii, puteți dezvolta un control mai mare asupra acestor elemente (gânduri, sentimente, comportamente) și vă puteți crește bunăstarea emoțională.



Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea materialelor necesare și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.

Foaie de lucru: Gânduri

Acest tabel oferă exemple de sentimente și gândurile care le însoțesc cel mai probabil.

Surpriză	Surpriză	Surpriză
Nu mă așteptam la asta!	Cum s-a întâmplat asta?	Este ceva complet nou!
Simpatie	Simpatie	Simpatie
Înțeleg cum de timți.	Trebuie să fie dificil pentru tine.	Aș vrea să pot ajuta.
Dezgust	Dezgust	Dezgust
E groaznic!	Nici nu pot să mă uit la asta.	Cum poate cineva găsiasta acceptabil?
Frică	Frică	Frică
Dacă ceva nu merge bine?	Nu sunt în siguranță aici.	Trbuie să ies de aici acum.
Compasiune	Compasiune	Compasiune
Aș vrea să ajut această persoană să se simtă mai bine.	Nimeni nu ar trebui să treacă prin asta.	Cum pot să îi ușurez suferința?
Gelozie	Gelozie	Gelozie
Mi-aș dori să am ce are el/ea.	De ce el/ea a primit și eu nu?	Nu este corect că el/ea este mai norocos.
Furie	Furie	Furie
De ce mi se întâmplă mereu asta?	Nu mai pot suporta!	Această persoană a depășit limita!

Fericire	Fericire	Fericire
Este perfect!	Mă simt atât de bine acum.	Viața este uimitoare în acest moment.
Tristețe	Tristețe	Tristețe
Totul pare atât de dificil acum.	Mă simt atât de singur.	Nimic din ce fac nu pare să funcționeze.
Jenă	Jenă	Jenă
Ce vor crede despre mine?	Nu-mi vine să cred că am făcut asta!	Acum doar vreau să dispar.
Vină	Vină	Vină
Nu ar fi trebuit să fac asta.	A fost vina mea că s-a întâmplat.	Cum pot să repar asta?
Mândrie	Mândrie	Mândrie
Am muncit din greu pentru asta și a meritat.	Sunt foarte mulțumit de ceea ce am realizat.	E plăcut să-mi fie recunoscute eforturile.
Invidie	Invidie	Invidie
Mi-aș dori să am ce are el.	De ce ea primește asta și eu nu?	Nu e corect că el are mai mult noroc.
Recunoștință	Recunoștință	Recunoștință
Sunt atât de recunoscător pentru această oportunitate.	Nu-mi vine să cred că ai făcut asta pentru mine.	Sunt norocos să am asta.

Rușine	Rușine	Rușine
Sunt atât de nepotrivit.	Nu pot să fac față la ceea ce am făcut.	Vreau să mă ascund de toți.
Admirație	Admirație	Admirație
„Persoana aia e incredibilă!”	„Mi-ar plăcea să fiu ca ea/el într-o zi.”	„Asta chiar impresionează.”
Indignare	Indignare	Indignare
Aceasta este complet nedrept!	Cum poate să se întâmple așa ceva?	Cineva trebuie să facă ceva în legătură cu asta.
Dispreț	Dispreț	Dispreț
„Sunt fericit exact așa cum sunt.”	„Totul pare să fie la locul lui.”	„Nu am nevoie de nimic altceva acum.”
Revoltă	Revoltă	Revoltă
Nu pot accepta asta!	Este inacceptabil.	Voi lupta până la capăt.
Furie	Furie	Furie
Acea persoană m-a jignit.	A fost complet greșit!	Nu voi lăsa așa ceva să treacă.
Bucurie	Bucurie	Bucurie
Este minunat!	Nu aș putea fi mai fericit/fericită în acest moment.	Vreau să împărtășesc această bucurie cu toată lumea.

Foaie de lucru: Sentimente

Surpriză	Simpatie	Dezgust
Frică	Compasiune	Gelozie
Furie	Fericire	Tristețe
Jenă	Vină	Mândrie
Invidie	Recunoștință	Rușine
Admirație	Indignare	Contemplare
Revoltă	Furie	Bucurie

Foaie de lucru: Comportamente

Râs	A asculta problemele celuilalt fără să-l judeci	Evitare
Purtarea obiectelor care transmit confort	A oferi ajutor	Izolare
Arătarea iritării prin expresii faciale	A face comentarii jignitoare la adresa altora	A împărți vești bune cu ceilalți
Înghetarea	A zâmbi spontan	A căuta companie
Planificarea detaliată pentru a evita evenimentele imprevizibile	Schimbarea subiectului	Evitarea locurilor, oamenilor, evenimentelor
A cere scuze	A face față situației	A mulțumi celor care au contribuit la succesul tău
A se arăta pe sine ca superior celorlalți	A vorbi despre realizările personale cu entuziasm	A mulțumi

Facerea de comentarii jignitoare despre sine	Evitarea contactului vizual	A râde nervos
Identificarea și provocarea gândurilor care generează invidie	Exprimarea aprecierii	Evitarea discuțiilor sau a răspunsului la întrebări
Ascunderea feței sau a unei părți din corp	A pretinde că ești indiferent	A pretinde că ești ocupat cu o sarcină
Căutarea de distracții	Manipularea obiectelor din apropiere	Părăsirea strategică a locului pentru moment
Blamarea celorlalți	A arăta semne de aprobare	Ridicarea vocii
A oferi complimente	Respiră adânc și numără până la 10	Bucură-te de moment
Acuzarea celorlalți	A celebra cu gesturi ca sărituri sau aplauze	Exprimarea recunoștinței fie prin cuvinte, fie în scris

Refuzul de a urma reguli	A protesta respectuos împotriva a ceva ce nu este drept	A cere explicații
Facerea de gesturi bruște, cum ar fi lovirea mesei sau arătarea degetului	A țipa	Realizarea de acțiuni jucăușe
A fi răbdător	A acționa impulsiv, ca de pildă lovirea a ceva sau a țipa	A face exclamații pozitive: cum ar fi „cât de incredibil!”, „Sunt așa de fericit!” Sau „wow!”

16.4 Activitatea 4: Respirați pentru a vă calma



Materiale necesare



Nu sunt necesare materiale specifice.



Vârsta grupului țintă

12-18 ani



Durată

20 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: să învețe să utilizeze tehnicile breathe pentru a regla stările emoționale.

Obiective

- Exersarea tehnicilor de respirație pentru a se calma.
- Identificarea situațiilor în care aceasta poate fi utilă.
- Exersarea de cel puțin două ori pe săptămână.



Descriere

Introducere (5 minute)

Mentorul explică faptul că există strategii pentru a ne schimba starea emoțională pentru a ne simți mai bine, de exemplu atunci când suntem stresați, tensionați, anxioși sau nervoși. Una dintre modalitățile de a face acest lucru este prin anumite tehnici de respirație. Respirația este o strategie bună pentru a prelua controlul asupra stării noastre emoționale și a o schimba. Respirația vă poate ajuta ritmul cardiac să revină la normal, ceea ce vă ajută să vă relaxați.

Activitatea propriuzisă

Primul moment: (5min) Persoana (persoanele) îndrumată (îndrumate) trebuie să se așeze și să își pună picioarele pe podea. Ei sunt rugați să își observe modelul normal de respirație. Ei pot alege să închidă ochii. Mentorul oferă instrucțiunile cu voce tare, cu o voce calmă:

- Primul: Inspirați (de preferință pe nas) timp de 4 secunde.

- Al doilea: Țineți-vă respirația timp de 4 secunde.
- Al treilea: Expirați încet pe gură timp de 4 secunde.
- Al patrulea: Faceți o pauză de 4 secunde (fără să vorbiți) înainte de a respira din nou.
- Repetați acest exercițiu de 3 ori.
- Al cincilea: Când exercițiul este terminat, mentee expiră și observă ce experimentează corpul și mintea lor.

Analiză și reflecție (15 minute)

Mentorul solicită persoanei (persoanelor) mentorate să spună cum s-a simțit și cum se simte și care a fost cel mai dificil aspect al activității.

Apoi, mentorul întreabă persoana mentorată dacă este interesată să practice această strategie în viața de zi cu zi și în ce fel de situații, locuri și momente.



Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea spațiului necesar și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.



STRONGER
YOUTH

Autorii: Luísa Grácio, Heldemerina Pires
(University of Évora)

Conștiința de sine

17. Conștiința de sine

17.1 Activitatea 1: Autoportret



Materiale necesare



Hârtie

(cartonată sau A4)



Pixuri



Reviste și ziare de decupat



Vârsta grupului țintă

13-18 ani



Durată

45 minute

Inclusiv 10 minute pentru introducere, 30 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Coșuri cu imagini și propoziții decupate



Markere



Lipici



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării:

- Creșterea gradului de conștientizare a aspectelor identității tale în general.
- Să vă exprimați creativ.
- Conștientizarea aspectelor propriei identități (relația cu sine și cu ceilalți, interese, obiective, puncte forte, speranțe, vise).

Obiective

La finalul activității, tinerii ar trebui să spună cel puțin:

- O nouă descoperire despre ei înșiși.
- Un aspect al relației lor cu ei înșiși.
- Un aspect al relației lor cu ceilalți.
- Două interese.

- Două puncte forte.
- Un obiectiv.
- O speranță/un vis.



Descriere

Introducere

Mentorul prezintă activitatea ca o modalitate de a descoperi aspecte despre ei înșiși într-un mod creativ. Este important să se sublinieze faptul că minorii ar trebui să se concentreze asupra aspectelor personalității/identității lor legate de experiențele lor, relațiile cu ei înșiși și cu ceilalți, interesele, ceea ce le place minorilor, punctele forte, speranțele și visele.

Activitatea propriu-zisă

Persoana îndrumată alege modul de desfășurare a activității „Autoportret” (text, poem sau colaj) și îl execută. Această activitate poate fi realizată cu un mentor și un mentorat sau cu un grup.

Analiză și reflecție

La final, persoana îndrumată (sau atât persoana îndrumată, cât și mentorul) își prezintă produsele și discută despre cum s-au simțit în legătură cu activitatea, care aspecte ale lor au fost cele mai revelatoare și la care nu s-au gândit atât de mult înainte și de care au devenit acum mai conștienți. Concluziile finale cu privire la portretul sefl sunt rezumate cu ajutorul mentorului în documentul de față. Mentorul oferă feedback pozitiv meentee-ului. Una dintre concluziile posibile este că dezvoltarea propriei conștiințe de sine poate avea un impact pozitiv nu numai asupra cunoașterii de sine, ci și asupra vieții tale în general și poate avea, de asemenea, un impact pozitiv asupra celorlalți.



Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea materialelor necesare și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.

Handout – Autoportret

La sfârșitul activității, elevul trebuie să înregistreze și să rezume cel puțin două aspecte din fiecare categorie ale identității sale în general.

Noi descoperiri despre mine	
Aspecte ale relației mele cu mine însumi.	
Aspecte ale relației mele cu ceilalți.	
Interese	
Puncte forte	
Scopuri	
Speranțe/visuri	

17.2 Activitatea 2: Harta valorilor mele



Materiale necesare



Hârtie și stilou



Handout Harta valorilor mele



Handout - Valori

Relația cu comportamentele și relațiile cu ceilalți



Vârsta grupului țintă

14-18 ani



Durată

45 minute

Inclusiv 10 minute pentru introducere, 30 de minute pentru activitatea principală și 15 minute pentru analiză.



Scopul și obiectivele învățării

Obiectivele învățării:

- Conștientizarea propriilor valori și a impactului acestora.
- Acceptarea celorlalte valori.

Obiective

La finalul activității, tinerii ar trebui să spună cel puțin:

- Să identifice 3 valori care sunt cele mai importante pentru tine.
- Să înțeleagă modul în care valorile lor influențează propriul comportament și relațiile cu ceilalți.
- Să accepte valorile care diferă de cele proprii.



Descriere

Introducere

Mentorul prezintă activitatea ca o modalitate de a-și percepe și înțelege propriile gânduri și valori și modul în care aceste aspecte le influențează comportamentele, interacțiunile cu ceilalți și mediul din jurul lor.

Activitatea propriuzisă

Persoana îndrumată ar trebui să se gândească și să înregistreze cel puțin 3-5 valori care sunt importante pentru ea și să explice de ce. După ce persoana îndrumată s-a gândit și și-a înregistrat principalele valori, mentorul, într-o conversație naturală, prin dialog și îndrumare, ar trebui să îi ceară persoanei îndrumate să împărtășească valorile pe care le-a ales și să explice de ce sunt importante pentru ea și pentru ceilalți. Înregistrați în foaia de parcurs Harta valorilor mele.

Persoana îndrumată ajută la aprofundarea reflecției solicitându-i să se gândească la implicațiile pe care valorile le pot avea asupra propriului comportament și asupra relației cu ceilalți.

La sfârșitul activității, persoana îndrumată trebuie să înregistreze și să rezume reflecția sa cu privire la valorile sale și la relația acestora cu comportamentele sale și cu relațiile sale cu ceilalți. Broșură: Valori, comportamente și relații cu ceilalți.

Analiză și reflecție

Mentorul ajută la aprofundarea reflecției, solicitându-i elevului să se gândească la implicațiile pe care valorile le pot avea asupra propriului comportament și asupra relației cu ceilalți. Mentorul ar trebui să ofere feedback într-un mod pozitiv și constructiv pentru a ajuta elevul să înțeleagă modul în care valorile și acțiunile lor sunt legate. Mentorul și persoana îndrumată ar trebui să discute despre valorile care ajută la stabilirea unei relații bune între oameni. Este important să se concluzioneze că cunoașterea și înțelegerea propriilor valori îi poate ajuta să recunoască ceea ce fac și de ce, ceea ce le sporește conștiința de sine și self-Knowledge. Discuții și reflecții cu privire la importanța respectării valorilor celorlalți.



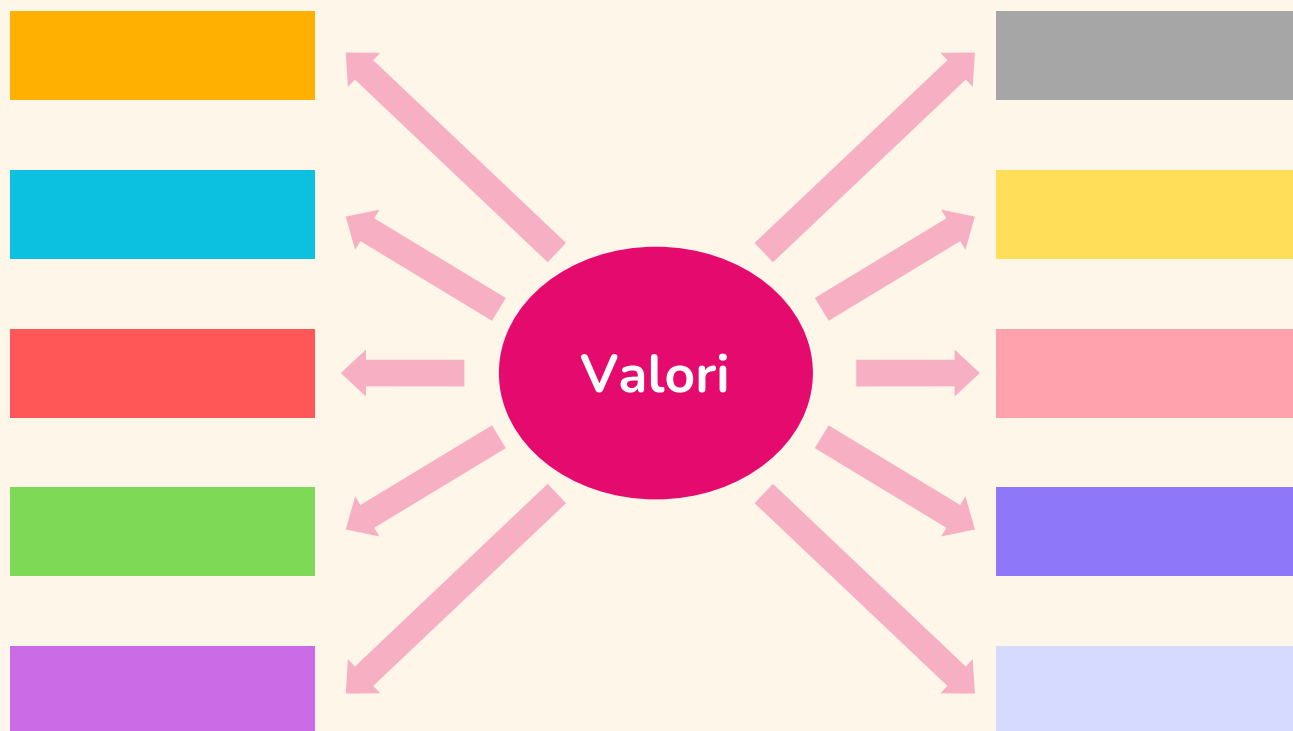
Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea materialelor necesare și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.

Handout – Harta valorilor mele

(Exemplu de imagine de schemă, fiecare participant va nota propriile valori)



Handout – Valori

Valorile mele	De ce sunt aceste valori importante pentru mine?	Cum se reflectă aceste valori în comportamentul meu?	Cum influențează aceste valori relațiile mele cu ceilalți?

17.3 Activitatea 3: Eu în ochii celorlalți



Materiale necesare



Înregistrator audio sau video

OR



Handout – Eu în ochii celorlalți

Hârtie și creion



Vârsta grupului țintă

13-18 ani



Durată

Variabilă

Pe parcursul unei săptămâni, în mai multe momente diverse.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Dezvoltarea conștientizării punctului de vedere al altora asupra sinelui.

Obiective

Indicarea a 2 sau 3 caracteristici personale în funcție de punctul de vedere al altor 4/5 persoane.



Descriere

Introducere

Mentorul explică faptul că ceilalți nu gândesc întotdeauna despre noi, așa cum credem noi. A ne da seama cum ne văd ceilalți ne permite să ne înțelegem mai bine și să ne reglăm comportamentul în relația cu ceilalți. Mentorul explică activitatea și planifică interviurile mentee-ului cu alte persoane semnificative. Săptămâna viitoare, elevul împărtășește cu mentorul rezultatul interviurilor.

Activitatea propriu-zisă

Pe parcursul unei săptămâni, mentee-ul va intervieva 5 persoane diferite (de exemplu, un vecin, un coleg de școală, o rudă, un profesor, un prieten apropiat) și le va întreba (1) ce vă place cel mai mult la mine? (2) ce alte caracteristici credeți că posed?

La o săptămână după, mentorul și persoana îndrumată vor avea o întâlnire de 45 de minute pentru a analiza interviurile în scopul de a reflecta asupra caracteristicilor lor mai pozitive și mai puțin pozitive prin ochii altora. Document de înregistrare: Eu în ochii celorlalți.

Analiză și reflecție

Mentorul ar trebui să sublinieze faptul că persoana mentorată este o persoană valoroasă. Feedback-ul trebuie să fie oferit într-un mod pozitiv și optimist.



Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea materialelor necesare și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.

Handout – Eu în ochii celorlalți

Ce îți place cel mai mult la mine?	
Persoana	Răspunsul



Ce alte caracteristici crezi că mai am?

Persoana	Răspunsul

17.4 Activitatea 4: Ce vreau să fiu când voi avea 30 de ani?



Materiale necesare



Hârtie



Pixuri



Vârsta grupului țintă

14-18 ani



Durată

45 minute

Inclusiv 5 minute pentru introducere, 30 de minute pentru activitatea principală și 10 minute pentru analiză.



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Autoexploatarea personală și stabilirea obiectivelor pe termen lung.

Obiective

- Identificați interesele, competențele, valorile și pasiunile care vă ghidează alegerile de viață.
- Reflectați asupra a ceea ce este cel mai important în viața dumneavoastră
- Înțelegeți modul în care alegerile și acțiunile dumneavoastră actuale influențează viitorul dorit.
- Începeți să creați un plan realist de acțiuni care vă vor aduce mai aproape de viziunea dumneavoastră asupra viitorului.



Descriere

Introducere (5 minute)

Mentorul prezintă activitatea ca pe o modalitate de a descoperi aspecte ale maturității și ale viitorului. Este important să se sublinieze faptul că persoanele mentorate ar trebui să se concentreze asupra aspectelor care le interesează, legate de experiențele, interesele, ceea ce îi place persoanei mentorate, obiectivele, speranțele și visele sale.

Activitatea propriu-zisă (30 minute)

Mentorul îi cere elevului să deseneze o cronologie și să marcheze locul în care se află astăzi,

reperelor pe care le-a atins deja și ceea ce dorește să realizeze până la vârsta de 30 de ani. Apoi mentorul prezintă următoarele întrebări reflexive:

- „Două caracteristici pe care le asociază cu ei înșiși ca adulți în vârstă de 30 de ani”.
- „Două interese pentru vârsta de 30 de ani”.
- „Două realizări pe care doriți să le realizați până la vârsta de 30 de ani”.
- „Un obiectiv pe care să îl realizați până la vârsta de 30 de ani”.
- „Ce ți-ar plăcea să fii/ să faci la nivel profesional”.
- „Ce le-ar plăcea să fie/să facă la nivel de familie”.
- „Un vis pentru anii tăi de adult”.
- „De ce aveți nevoie pentru a vă atinge obiectivele și visele?”.

La final trebuie înregistrate răspunsurile.

Analiză și reflecție (15 minute)

La final, elevul și mentorul discută despre aspectele menționate de elev. Concluziile finale sunt rezumate cu ajutorul mentorului, cum ar fi: importanța înțelegerii modului în care alegerile și acțiunile actuale au un impact asupra viitorului dorit; conștientizarea importanței de a trăi în prezent în timp ce se construiește viitorul. O altă concluzie posibilă este aceea că a avea obiective în viață și a le da un sens crește probabilitatea de a obține ceea ce îți dorești pentru viitor.



Pregătire

Mentori

- Revizuirea instrucțiunilor activității, pregătirea materialelor necesare și înțelegerea contextului activității pentru a ghida în mod eficient elevii.



STRONGER
YOUTH

Autorii: Mónica José, Maria João
Carapeto (University of Évora)

Sănătatea mentală



18. Sănătatea mentală

18.1 Activitatea 1: Sănătatea mentală este o comoară



Materiale necesare



Carton

(pentru a face o cutie; cu foarfece, creion și riglă) sau o cutie de carton deja făcută; hârtie, creioane și/sau pixuri.



Handout: Problemele psihologice pe care le cunosc



Handout: Strategiile și resursele pe care le cunosc pentru promovarea sănătății mintale pozitive



Vârsta grupului țintă

12 - 19 ani



Durată

120 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: identificarea diferitelor probleme de sănătate mintală și a diferitelor strategii de promovare a sănătății mintale, dintr-o perspectivă largă a ceea ce este sănătatea mintală.

Obiective

- Identificarea problemelor de sănătate mintală (cel puțin opt);
- Identificarea strategiilor și resurselor de promovare a sănătății mintale (cel puțin cinci).



Descriere

Introducere (20 minute)

În timpul adolescenței, este extrem de important să vorbim cu tinerii despre sănătatea mintală. Majoritatea tinerilor ajung la adolescență fără să înțeleagă importanța sănătății mintale și fără

să recunoască diferitele probleme de sănătate mintală (de exemplu, depresia, anxietatea, dependențele, printre altele) și strategiile și resursele disponibile pentru menținerea unei bune sănătăți mintale. Scurtă discuție despre subiect.

Activitatea propriu-zisă

Dacă participă mai mult de o persoană, tinerii vor fi organizați aleatoriu de către mentor în grupuri cu un număr similar de membri. Activitatea este împărțită între două momente importante:

- *Momentul 1* (25 min) - Mentoratul (sau grupul/grupurile) va trebui să noteze pe foaia de handout „Problemele psihologice pe care le cunosc” toate problemele de sănătate mintală pe care le cunoaște. Apoi treceți la etapa de bilanț și reflecție (a se vedea mai jos).
- *Momentul 2* (25 min) - Mentorul propune să se concentreze asupra strategiilor și resurselor tinerilor pentru menținerea unei bune sănătăți mintale și distribuie foaia de handout „The Strategies and Ressources I Know to Promote Positive Mental Health” (Strategiile și resursele pe care le cunosc pentru a promova o sănătate mintală pozitivă), în care mentorul/mentorii înregistrează toate strategiile și resursele pe care le cunosc pentru a promova sănătatea mintală.

Analiză și reflecție

În urma identificării și înregistrării problemelor psihologice (Momentul 1) sau a strategiilor / resurselor de promovare a sănătății mintale:

- *Momentul 1* (25 min) - Persoana/persoanele împărtășesc cu mentorul problemele pe care le-a identificat/au identificat și decupează/ decupează numele diferitelor probleme psihologice înregistrate pe foaia de handout și le lipește pe exteriorul cutiei (45 minute).
- *Momentul 2* (25 min) - Mentorul împărtășește cu mentorul strategiile și resursele pe care le-a identificat și decupează/ decupează strategiile și resursele înregistrate pe foaia de handout și le lipește/ lipește pe interiorul cutiei (45 minute).



Pregătire

Mentorul trebuie să se documenteze cu privire la sănătatea mintală (probleme și resurse personale și de promovare a sănătății mintale) înainte de implementarea activității. El/ea ar trebui să tipărească în prealabil foile de handout necesare și să furnizeze materialele pentru activitate.

Handout: Problemele psihologice pe care le cunosc

Problemele psihologice pe care le cunosc

(scrie o problemă diferită în fiecare pătrat)



Handout: Strategiile și resursele pe care le cunosc pentru a promova sănătatea mintală pozitivă

Strategiile și resursele pe care le cunosc pentru a promova sănătatea mintală pozitivă
(scrie o strategie/resursă diferită în fiecare pătrat)

18.2 Activitatea 2: Testul 1 – Probleme de anxietate



Materiale necesare



Document - Infografic 1, Probleme de anxietate



Hârtie și creion



Computer și/sau telefon mobil
cu procesor de text și acces la internet



Vârsta grupului țintă

12 -19 ani



Durată

90 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să învețe despre anxietate și problemele de anxietate.

Obiective

- Să identifice semnele și simptomele anxietății (cel puțin patru, inclusiv cele cognitive);
- Identificarea strategiilor de a face față simptomelor ușoare de anxietate (cel puțin trei);
- Să facă distincția între anxietatea adaptivă și cea maladaptivă (cel puțin o diferență).



Descriere

Introducere (10 minute)

Scurtă prezentare care subliniază importanța capacității tinerilor de a se autoevalua și de a recunoaște primele semne ale tulburărilor psihice (în special anxietatea) pentru a obține ajutor și pentru a preveni ca problemele mici să devină mari. Această activitate presupune citirea și cercetarea de informații despre una dintre cele mai frecvente tulburări mintale în rândul adolescenților (și anume, anxietatea) și pregătirea unui test despre aceste informații pe care să îl poată împărtăși cu colegii.

În cazul în care există mai mult de un mentorat, tinerii vor fi grupați aleatoriu în grupuri mici (max. 4-5 pe grup).

Activitatea propriu-zisă (60 minute)

Mentorul/mentorii și elevii citesc infograficul 1 și discută conținutul acestuia despre anxietate și probleme de anxietate. Apoi, mentorul/mentorii elaborează un chestionar cu 8-10 întrebări despre problemele de sănătate mintală pe baza lecturii infograficului și a altor informații căutate, dacă este necesar. Acest proces necesită discuții cu voce tare și luarea de decizii. Răspunsurile pot fi Adevărat sau Fals. Testul poate fi introdus într-o platformă online, cum ar fi Google Forms, sau tipărit pe hârtie.

Analiză și reflecție (20 minute)

Adolescentul/adolescenții își împărtășesc chestionarul cu alți colegi (de exemplu, cu colegii de clasă).



Pregătire

Mentorul trebuie să tipărească foaia Handout și să o pună la dispoziția mentorului/mentorilor, să îi informeze în prealabil cu privire la materialul necesar pe care trebuie să îl aducă la activitate (de exemplu, computer sau tabletă) și să îi solicite citirea anterioară a Handout. Atât mentorul, cât și persoana îndrumată trebuie să citească fișa Handout înainte de întâlnire pentru a pune în aplicare activitatea.

Handout: Infografic 1 - Probleme de anxietate

ANXIETATE care ajută la adaptare

- Răspuns biologic și psihologic adaptiv la ființele umane (a se vedea mai jos pentru simptome);
- Ne pregătește să reacționăm la evenimente percepute ca fiind amenințătoare sau periculoase (de exemplu, accidente rutiere, examene, intervenții medicale etc.)

ANXIETATE dezadaptativă

Dar, uneori, situațiile nu sunt atât de periculoase pe cât credem, sau suntem mai competenți decât credem.

ATACUL DE PANICĂ

Un episod de anxietate intensă combinată cu teamă și senzații corporale precum dificultăți de respirație, amețeli, palpitații, tremurături, transpirație și greață.

Cele mai frecvente simptome

- Dificultate în respirație, senzație de lipsă de aer
- bătăi rapide ale inimii, palpitații
- Durere toracică, greață, transpirație, tremurături
- Amețeli, dificultăți în menținerea echilibrului
- Temeri iraționale
- Gânduri care par incontrolabile.

Cum să vă calmați anxietatea

- Încercați să vă gândiți la altceva decât ceea ce simțiți (de exemplu: descrieți ceea ce vedeți, spuneți o poveste...), pentru a vă distrage atenția.
- Vorbiți și fiți cu oamenii.
- Intrați în contact cu natura (ieșiți la o plimbare).
- Respirați adânc.
- Ascultați muzică liniștitoare.
- Scrieți.
- Chestionați anxietatea.
- Unele persoane au nevoie de consiliere psihologică pentru a-și gestiona anxietatea și/sau pentru a face față atacurilor de panică.

Cum știu dacă am nevoie de ajutor profesional?

- Sunteți anxios mai tot timpul sau aveți adesea atacuri de panică?
- Simțiți că viața dumneavoastră personală și profesională este afectată?
- Evitați anumite situații sau locuri pentru că vă este teamă de ele (chiar și de a avea un atac de panică)?
- Vi se pare dificil să vă gestionați anxietatea?

Cere ajutor!

18.3 Activitatea 3: Testul 2 - Depresia



Materiale necesare



Document - Infograficul 2, despre depresie



Hârtie și creion



Computer și/sau telefon mobil
cu procesor de text și acces la internet



Vârsta grupului țintă

12 -19 ani



Durată

90 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să învețe despre depresie.

Obiective

- Să identifice semnele și simptomele depresiei (cel puțin patru);
- Identificarea strategiilor de a face față simptomelor ușoare ale depresiei (cel puțin trei);
- Distingeți între tristețea adaptivă și depresia maladaptivă (cel puțin o diferență).



Descriere

Introducere (10 minute)

Scurtă prezentare care subliniază importanța capacității tinerilor de a se autoevalua și de a recunoaște semnele timpurii ale tulburărilor mintale (în special, depresia) pentru a obține ajutor și pentru a preveni ca problemele mici să devină mari. Această activitate constă în citirea și cercetarea de informații despre una dintre cele mai frecvente tulburări mintale în rândul adolescenților (și anume, depresia) și pregătirea unui test despre aceste informații pe care să îl poată împărtăși cu colegii.

În cazul în care există mai mult de un participant, tinerii vor fi grupați aleatoriu în grupuri mici (max. 4-5 pe grup).

Activitatea propriu-zisă (60 minute)

Mentorul/mentorii și elevii citesc infograficul 2 și discută conținutul acestuia despre anxietate și probleme de anxietate. Apoi, mentorul/mentorii elaborează un chestionar cu 8-10 întrebări despre problemele de sănătate mintală pe baza citirii infograficului și a altor informații căutate, dacă este necesar. Acest proces necesită discuții cu voce tare și luarea de decizii. Răspunsurile pot fi Adevărat sau Fals. Testul poate fi introdus într-o platformă online, cum ar fi Google Forms, sau tipărit pe hârtie.

Analiză și reflecție (20 min)

Adolescentul/adolescenții își împărtășesc chestionarul cu alți colegi (de exemplu, colegii de clasă).



Pregătire

Mentorul trebuie să tipărească foaia Handout și să o pună la dispoziția mentorului/mentorilor, să îi informeze în prealabil cu privire la materialele necesare pe care trebuie să le aducă la activitate (de exemplu, calculator sau tabletă) și să îi solicite citirea anterioară a Handout. Atât mentorul, cât și persoana îndrumată trebuie să citească fișa Handout înainte de întâlnire pentru a pune în aplicare activitatea.

Handout: Infografic 2 - Depresia

Depresia clinică este o tulburare afectivă caracterizată prin:

- Tristețe și plictiseală
- Pierderea interesului pentru activitățile care obișnuiau să vă placă
- Anxietate
- Oboseală
- Modificări ale somnului și/sau ale apetitului
- Iritabilitate, tensiune sau agitație ușoară
- Dificultăți de concentrare și/sau de luare a deciziilor
- Agitație motorie sau lentitate
- Sentimente de inutilitate sau vinovăție inadecvată
- Gânduri despre moarte sau gânduri/planuri suicidare.

DAR ATENȚIE...



Tristețea și depresia nu sunt același lucru. Tristețea este o reacție normală, de exemplu atunci când pierdem ceva/pe cineva important, și durează de obicei doar o perioadă scurtă de timp.

Depresia clinică este diferită. Sentimentele și simptomele negative nu dispar după un timp (se pot chiar intensifica) și vă afectează funcționarea zilnică.

Ce pot face pentru a preveni depresia?

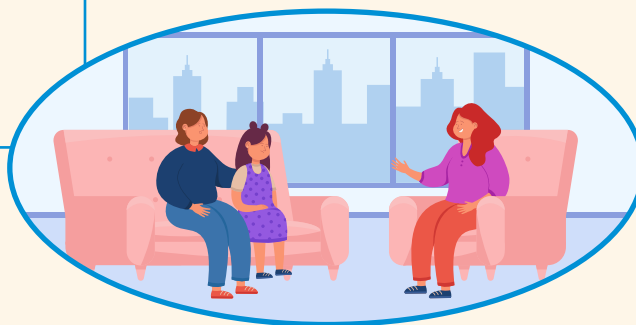
- ✓ Structurați-vă ziua: este util să aveți lucruri de făcut și rutine de-a lungul zilei
- ✓ Aveți grijă de dumneavoastră: dormiți suficient, urmați o dietă sănătoasă și faceți mișcare în mod regulat
- ✓ Găsiți modalități de gestionare a stresului și de îmbunătățire a stimei de sine
- ✓ Stați departe de droguri și alcool
- ✓ Faceți plimbări în aer liber și în natură
- ✓ Investiți în relații în care puteți avea încredere
- ✓ Vorbiți și căutați sprijinul familiei și al prietenilor în momentele dificile
- ✓ Nu vă gândiți la ce a mers prost
- ✓ Încercați să fiți realist: depresia vă poate face să aveți o viziune foarte negativă asupra lumii, asupra dumneavoastră și asupra celorlalți.

Nu uitați:

Cereți ajutor dacă vă simțiți deprimat.

Nu așteptați, s-ar putea înrăutăți lucrurile.

Mónica José & M J Carapeto (2024)



18.4 Activitatea 4: Testul 3 – Dependența de internet



Materiale necesare



Document - Infograficul 3, despre dependența de internet



Hârtie și creion



Computer și/sau telefon mobil
cu procesor de text și acces la internet



Vârsta grupului țintă

12 -19 ani



Durată

90 minute



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Să învețe despre dependența de internet.

Obiective

- Să identifice semnele și simptomele dependenței de internet (cel puțin patru);
- Identificarea strategiilor de a face față simptomelor ușoare ale dependenței de internet (cel puțin trei);
- Să distingă între utilizarea adaptivă și maladaptivă a internetului (cel puțin o diferență).



Descriere

Introducere (10 minute)

Scurtă prezentare care subliniază importanța capacității tinerilor de a se autoevalua și de a recunoaște semnele timpurii ale tulburărilor psihice (în special dependența de internet) pentru a obține ajutor și pentru a preveni transformarea problemelor mici în probleme mari. Această activitate constă în citirea și cercetarea de informații despre dependența de internet și pregătirea unui chestionar despre aceste informații pe care să îl poată împărtăși cu colegii.

În cazul în care există mai mult de un participant, tinerii vor fi repartizați aleatoriu în grupuri

mici (max. 4-5 pe grup).

Activitatea propriu-zisă (60 minute)

Mentorul/ mentorii și elevii citesc infograficul 3 și discută conținutul acestuia despre dependența de internet. Apoi, mentorul/mentorii elaborează un chestionar cu 8-10 întrebări despre dependența de internet pe baza citirii infograficului și a altor informații căutate, dacă este necesar. Acest proces necesită discuții cu voce tare și luarea de decizii. Răspunsurile pot fi Adevărat sau Fals. Testul poate fi introdus într-o platformă online, cum ar fi Google Forms, sau tipărit pe hârtie.

Analiză și reflecție (20 minute)

Adolescentul/adolescenții își împărtășesc testele cu alți colegi (de exemplu, cu colegii de clasă).



Pregătire

Mentorul trebuie să tipărească foaia Handout și să o pună la dispoziția mentorului/mentorilor, să îi informeze în prealabil cu privire la materialele necesare pe care trebuie să le aducă la activitate (de exemplu, calculator sau tabletă) și să îi solicite citirea anterioară a Handout. Atât mentorul, cât și persoana îndrumată trebuie să citească fișa Handout înainte de întâlnire pentru a pune în aplicare activitatea.

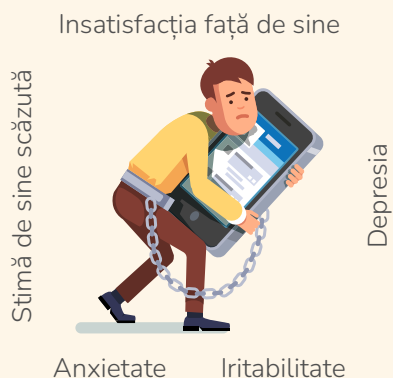
Handout: Infografic 3 – Dependența de internet

Știi că...

- ... dependența de internet este considerată o dependență comportamentală fără substanță?
- ... tinerii care sunt dependenți de internet prezintă simptome atunci când nu sunt conectați la rețea, deoarece se gândesc în permanență la aceasta?

- Abuzul de internet poate afecta creierul în același mod ca și dependența de droguri.
- Dependența de internet modifică comportamentele obișnuite până la punctul în care îndatoririle personale, academice, familiale, sociale și profesionale devin secundare.

Care sunt simptomele dependenței de internet?



- Nervozitate atunci când nu aveți acces la internet;
- Sentimentul de neliniște dacă nu aveți telefonul mobil la îndemână.
- Preferința de a comunica cu prietenii și familia prin intermediul rețelelor de socializare decât față în față
- Insomnie și minciuni cu privire la timpul petrecut pe internet.

Dacă...

- Timpul petrecut pe internet nu este niciodată suficient....
- Starea dumneavoastră de spirit se schimbă atunci când timpul petrecut pe internet este restricționat....
- Credeți că vă faceți griji excesive cu privire la internet....
- Vă simțiți anxios atunci când sunteți offline sau când nu puteți accesa internetul atunci când doriți...



Cere ajutor!



Mónica José & M J Carapeto (2024)

18.5 Activitatea 5: Învățarea cu ajutorul filmelor



Materiale necesare



Handout “Învățarea cu ajutorul filmelor”



Un film [...]

care prezintă adolescenți care trec prin dificultăți psihologice și/sau comportamentale (bilete la cinema, film la televizor sau computer cu acces la internet etc.)



Vârsta grupului țintă

12 -19 ani

(în funcție de ratingurile de vârstă ale filmului pentru filmele specifice)



Durată

120 minute

(în funcție de lungimea filmului și/sau aranjamentele specifice)

Exemple de filme:

1. Dead Poets Society, de Peter Weir (1989; m12),
2. The Perks of Being a Wallflower, de Stephen Chbosky (2012; m12),
3. Lady Bird, de Greta Gerwig (2017; m16)
4. Eighth Grade, de Bo Burnham (2018; m16),
5. Thirteen, de Catherine Hardwicke (2003; m16)
6. Precious, de Lee Daniels (2009; m16),
7. We Are the Best!, de Lukas Moodysson (2013; m12)
8. A Girl Like Her, de Amy S. Weber (2015; m12)
9. It's a Kind of Funny Story, de Anna Boden and Ryan Fleck (2010; m12)
10. To The Bone, de Marti Noxon (2017; m14)
11. Inside Out, de Pete Docter (2015; m6)
12. Inside Out 2, Kelsey Mann (2024, m6)



Scopul și obiectivele învățării

Scopul învățării: Promovarea conștientizării comportamentelor, gândirii și emoțiilor dezadaptative care pot apărea pe parcursul vieții unui adolescent și a empatiei cu persoana/persoanele implicate, precum și a atitudinilor adecvate față de problemele de sănătate mintală (de exemplu, anti-stigmatizarea, căutarea de ajutor).

Obiective

Până la finalul activității, participanții ar trebui să fie capabili să:

- Identifice trei până la cinci emoții, comportamente și/sau gânduri specifice, legate de suferința și/sau problemele personajului/personajelor (și/sau ale altor persoane semnificative) din film;
- Să identifice trei până la cinci comportamente, gânduri și emoții pozitive, adaptative, prezentate de personaj(e), precum și strategii de a face față situațiilor problematice și problemelor de sănătate mintală;
- Discutați despre stigmatizare și identificați două sau trei strategii ale personajului/personajelor cu probleme de a face față stigmatizării (altora și proprii);
- Discutarea importanței căutării de ajutor și a modului în care se poate face acest lucru, indicând două sau trei căi.



Descriere

Introducere

Prezentarea activității ca vizionarea unui film despre adolescenți care se confruntă cu probleme de sănătate mintală, cu o discuție finală și potențialul de învățare din acesta. Participantul/participanții aleg filmul, iar mentorul prezintă întrebările care vor fi discutate ulterior și pune la dispoziția mentorului/mentorilor foaia de handout „Învățare cu ajutorul filmelor”.

Activitatea propriu-zisă (durată variabilă)

Vizionarea filmului împreună, dacă este posibil. Dacă nu este posibil, participanții pot viziona filmul separat (de exemplu, acasă) și se pot întâlni cât de curând posibil pentru a continua activitatea. Mandatarii pot lua notițe în timpul vizionării.

Analiză și reflecție (20 minute)

Mentorul organizează discuția în jurul fiecărei întrebări din foaia de handout „Învățare cu ajutorul filmelor” și scrie (sau mentee-ul) principalele concluzii pe foaia de handout.



Pregătire

Mentorul trebuie să se documenteze cu privire la filmele disponibile și la adecvarea acestora la nevoile și vârsta sa/ a mentee-ului. Decizia finală cu privire la filmul care urmează să fie vizionat poate fi luată împreună cu persoana mentorată, cu puțin timp înainte ca activitatea să aibă loc. Astfel, persoana îndrumată poate participa la selectarea filmului.

Dacă este posibil, mentorul ar trebui să vizioneze filmul în prealabil, încercând să găsească singur răspunsuri la întrebările din fișa de lucru.

Mentorul ar trebui să tipărească în prealabil foile de Handout necesare și să furnizeze materialele pentru activitate.

Handout: Învățare cu ajutorul filmelor

Care au fost cele mai problematice comportamente, gândire și/sau emoții ale personajului/personajelor (gândiți-vă la 3-5 dintre ele)? Vă amintiți anumite cu care să verificați?

Cum s-au descurcat personajul/personajele cu situația în care se află? Gândiți-vă la comportamentul pozitiv, adaptativ, gândirea și emoțiile pe care le-a prezentat și la strategiile prin care el/ea au contribuit la îmbunătățirea bunăstării sale (gândiți-vă la 3 până la 5 dintre ele).

A suferit personajul de vreun fel, sau în orice moment, de stigmatizare împotriva sănătății mintale și a altor probleme? Descrie-l și identifică două sau trei strategii pe care personajul/personajele le-au implementat pentru a face față (alții și propriile) atitudini de stigmatizare.*

Personajul a primit vreun ajutor de la alții pentru a face față dificultăților sale psihologice? Discutați despre importanța căutării ajutorului și cum să o faceți și identificați două sau trei căi.

* Stigma este „un grup de atitudini și convingeri negative care motivează publicul larg să se teamă, să respingă, să evite și să discrimineze persoanele cu boli mintale. Stigmatul nu este doar o chestiune de a folosi cuvântul sau acțiunea greșită. Stigmatul înseamnă lipsă de respect. Este utilizarea etichetelor negative pentru a identifica o persoană care trăiește cu o boală mintală. Stigmatul este o barieră. Frica de stigmatizare și discriminarea care rezultă descurajează persoanele și familiile lor să obțină ajutorul de care au nevoie.” (Abuzul de substanțe și Administrația serviciilor de sănătate mintală, 2004).



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF