

Carduri LifeComp

# CITIZENS XELERATOR

## AUTOCONTROL

### Activitatea 1: Cine sunt eu?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Cine sunt?
<b>Competența</b> (LifeComp Skill) <b>abordată</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	30 minute
<b>Tipul de activitate</b>	Autorefecție – Cine sunt eu?
<b>Scurtă descriere</b>	Aceasta este o activitate de autorefecție care îi ajută pe oameni să devină conștienți de propriile caracteristici, ceea ce le poate fi util pentru a-și recunoaște propriile emoții, gânduri și comportamente atunci când se confruntă cu situații dificile. Această activitate este importantă pentru că este mai ușor să recunoști calitățile celorlalți decât pe cele proprii.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promovarea conștientizării de sine și a stimei de sine</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră mică cu scaunele dispuse în cerc</li> <li>➤ Oglindă Pentru implementarea față în față:</li> <li>➤ Pix și hârtie Pentru implementarea online:</li> <li>➤ Tablă digitală interactivă (whiteboard)</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Este important ca participanții să aleagă adjective diferite pentru oameni diferiți. La sfârșitul activității, este important să explicăm capacitatea creierului uman de a recunoaște doar lucruri pe care le cunoaște cu adevărat sau de care a fost conștient în experiența sa.
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul distribuie pix și hârtie sau prezintă o tablă albă pe care participanții să scrie online.</li> <li>2. Facilitatorul le cere participanților să ia o foaie de hârtie (sau pe tabla online dacă activitatea se desfășoară online) și să noteze 1 sau 2 calități pe care le apreciază cel mai mult la persoanele apropiate: familie, prieteni, personaje</li> </ol>

1 Se poate desfășura continuu.

2 Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

3 Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>istorice sau imagine din trecut sau din prezent.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Apoi, facilitatorul le cere participanților să recitească acele adjective(calități), explicând că creierul uman este capabil să recunoască doar lucrurile pe care le-a cunoscut sau experimentat.</li> <li>4. Facilitatorul explică că majoritatea caracteristicilor pe care le apreciem la alții, de fapt le posedăm deja, unele în măsură mai mare, altele în măsură mai mică.</li> <li>5. Facilitatorul le cere participanților să recitească aceste calități în fața unei oglinzi, în timp ce se privesc în aceasta, spunând: EU SUNT... (adjective)</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ V-ați descoperit noi caracteristici?</li> <li>➤ Cum vă simțiți cand vă dați seama că sunteți plin de calități?</li> <li>➤ Cum credeți că această conștientizare de sine vă poate ajuta în viața de zi cu zi?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<a href="https://www.lyk-z.no/en/">https://www.lyk-z.no/en/</a>







## AUTOCONTROL

### Activitatea 2: Răscruce de drumuri?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Răscruce de drumuri
<b>Competența de viață (LifeComp Skill ) abordată</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	30 minute
<b>Tipul de activitate</b>	Activitate de grup
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate îi ajută pe participanți să înțeleagă că stabilirea priorităților și organizarea ne ajută să facem față situațiilor dificile, să ne autoreglăm (emoțional), în special în situații stresante sau în situații în care ne simțim supraîncărcați.
<b>Obiective</b>	 Gestionarea stresului
<b>Setting<sup>2</sup></b>	 1 facilitator  1 cameră cu scaunele dispuse în cerc  Pix, post-it, flipchart
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Facilitatorul poate decide dacă exercițiul poate fi efectuat în perechi sau în grup. De exemplu, pentru formatul online, poate fi mai ușor să desfășurați activitatea în perechi, prin crearea de camere separate pentru prima parte a exercițiului și apoi promovând discuția cu întregul grup.</p> <p>Este important să încurajăm discuția despre stabilirea priorităților. Puteți folosi post-it și flipchart pentru a nota discuțiile.</p>
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul le cere participanților să-și noteze ceea ce au de făcut (to do list) în ziua respectivă.</li> <li>2. Facilitatorul schimbă aleatoriu listele între participanți (sau le cere participanților să facă schimb cu colegul lor în cazul în care activitatea se desfășoară în perechi)</li> <li>3. Participanții sunt rugați să ordoneze lista de activități care le-au fost atribuite în funcție de priorități.</li> </ol>

1 Se poate desfășura continuu..

2 Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

3 Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>4. Când toată lumea a terminat, facilitatorul trimite înapoi lista de activități (acum ordonată în funcție de priorități) participanților inițiali și le cere să o analizeze.</p> <p>5. Facilitatorul întreabă participanții: Ați fi ordonat activitățile în același mod? Din perspectiva exterioară, urgențele diferă de ale tale?</p>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cât de importantă este stabilirea priorităților în viața de zi cu zi?</li> <li>➤ Cum mă poate ajuta stabilirea priorităților în situații dificile (de exemplu, când mă simt suprasolicitat)?</li> <li>➤ Cum pot acționa emoțiile, gândurile și valorile noastre în stabilirea priorităților?</li> </ul>
<b>References</b>	



## FLEXIBILITATEA

### Activitatea 1: Întinderea minții

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Mind Stretching /Întinderea minții (Cum să-ți dezvolti flexibilitatea)
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	45 de minute
<b>Tipul de activitate</b>	Autorefecție și reflecție de grup
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate se desfășoară mai bine cu grupuri mici (6-12 participanți). Activitățile desfășurate printr-o metaforă urmăresc să identifice o situație de schimbare, să identifice competențe și strategii de flexibilitate și să încurajeze dezvoltarea acestora.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Definiți flexibilitatea</li> <li>➤ Gândiți-vă la modul în care oamenii pot recunoaște situațiile în care trebuie să reacționeze și să fie flexibili.</li> <li>➤ Urmăriți abilitățile oamenilor de a se adapta la schimbare și decideți de ce este nevoie de acestea și îmbunătățiți-le.</li> <li>➤ Identificați situații sau activități și planificați utilizarea unor tehnici de flexibilitate</li> <li>➤ Căutați oportunități de a crește prin schimbări</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 Facilitator</li> <li>➤ 1 sală de ședințe confortabilă</li> </ul> <p>Pentru implementare față în față</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Markere colorate</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Arborele Jelly Baby (Cotton, 2016) este un exercițiu excelent pentru a încuraja comunicarea și pentru a-i ajuta pe indivizi să identifice unde se află acum într-o anumită problemă și poate

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este necesară o foaie de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	unde și-ar dori să ajungă și cum ar putea trece de la poziția actuală la cea dorită. Ar putea fi folosit pentru pașii 4-6.
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă definiția flexibilității așa cum este stabilită în biologie (vă rugăm să consultați Materialul pentru facilitatori)</li> <li>2. Facilitatorul împarte participanții în grupuri (pentru implementarea online creați camera de discuții separate) și le cere să discute: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce înseamnă să fii flexibil în situațiile din viața de zi cu zi?</li> <li>• Dați un exemplu în care cineva sau dumneavoastră ați dat dovadă de flexibilitate.</li> <li>• Ce ar putea încuraja flexibilitatea, cum ar putea fi antrenată?</li> </ul> </li> <li>3. După discuția în grupuri mici, fiecare grup își alege un lider pentru a prezenta întregului grup: 1) definiția flexibilității; 2) exemplele pe care le-au găsit; și 3) situații care ar putea încuraja flexibilitatea.</li> <li>4. Pentru a încheia activitatea, facilitatorul le cere participanților să se gândească la cât de flexibili cred că sunt și cât de flexibili și-ar dori să fie. Pentru acești pași, facilitatorii pot folosi Jelly Baby Tree (Cotton, 2016)</li> <li>5. Facilitatorul le cere participanților să arate cu o culoare albastră unde se poziționează în arbore în ceea ce privește flexibilitatea și le cere să explice.</li> <li>6. Facilitatorul le cere să arate cu o culoare verde dacă ar dori să-și schimbe poziția în copac în viitorul apropiat pentru a se considera mai flexibili.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cum vă poate ajuta un comportament flexibil să vă adaptați la situații noi?</li> <li>➤ Ce pot face pentru a deveni mai flexibil în viitorul apropiat?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<p>Definiția flexibilității preluată din:  <a href="https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility">https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility</a>  Cotton, D. (2016). <i>The Smart Solution Book. The: 68 Tools For Brainstorming, Problem Solving and Decision Making, 1st edition.</i>  FT Publishing International (Original work published 2016)</p>



# Mind Stretching (Întinderea Minții) (Cum să vă dezvoltați flexibilitatea) – Material pentru facilitatori

## Foaie de lucru - Flexibilitate

- **Definiție**

Abilitatea de a gestiona tranzițiile și incertitudinea, de a se adapta la schimbări, de a lua în considerare idei și puncte de vedere noi, de a face față provocărilor, de a face compromisuri și de a găsi soluții.

„Flexibilitatea se referă la capacitatea mușchilor, a articulațiilor și a țesuturilor moi de a se mișca printr-un interval de mișcare nerestricționat și fără durere. Implică capacitatea acestor structuri de a se întinde, alungi și contracta fără limitări, permițând o mișcare lină și eficientă” (UC Davis, n.d.).

- **De ce este importantă?**

Schimbarea și incertitudinea sunt caracteristici inerente ale vieții noastre de zi cu zi, mai ales în aceste vremuri de schimbări rapide datorate contextului socioeconomic și progreselor tehnologice. Prin urmare, capacitatea de a se adapta sau chiar mai bine de a prospera în contextul acestor schimbări este o abilitate importantă.

De la schimbarea școlilor, mutarea în altă casă, până la contactul cu idei și culturi noi, flexibilitatea este una dintre cele mai importante abilități pentru dezvoltarea mentală, socioeconomică și profesională.

Flexibilitatea este, de asemenea, descrisă ca fiind competența de a lua decizii atunci când rezultatul acestei decizii este incert când informațiile disponibile sunt parțiale sau ambigue sau când există riscul unor rezultate nedorite (EntreComp).

Conform cadrului Lifecomp, în 2019, flexibilitatea/adaptabilitatea, a fost cea mai solicitată abilitate în anunțurile de angajare online. Angajatorii doresc să angajeze persoane care sunt capabile să „își modifice atitudinea sau comportamentul pentru a se adapta la modificări la locul de muncă”, în timp ce NACE (2020) a identificat flexibilitatea/adaptabilitatea ca fiind una dintre abilitățile de personalitate cele mai dorite de angajatori de la studenți.





## FLEXIBILITATEA

### Activity 2: Navigând printre schimbări

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Navigând prin schimbare
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	45 de minute
<b>Tipul de activitate</b>	Autorefecție și reflecție de grup / Joc de rol
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate se desfășoară mai bine cu grupuri mici (6-12 participanți). Scopul acestei activități este de a căuta o soluție la un scenariu potențial pentru a face față schimbării. Această activitate, prin simulare și joc de rol, își propune să expună participanții la situații de schimbare și să-i încurajeze să se gândească la strategii flexibile pentru a face față schimbării.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sensibilizează oamenii să gestioneze schimbările și evenimentele neașteptate care pot apărea în timpul vieții lor de zi cu zi.</li> <li>➤ Gândiți-vă la modul în care oamenii pot recunoaște situațiile în care trebuie să reacționeze și să fie flexibili.</li> <li>➤ Urmăriți abilitățile oamenilor de a se adapta la schimbare și decideți de ce este nevoie de acestea și îmbunătățiți-le.</li> <li>➤ Identificați situații sau activități și planificați utilizarea unor tehnici de flexibilitate</li> <li>➤ Căutați oportunități de a crește prin schimbări.</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	➤ 1 Facilitator

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea acestuia, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este necesară o foaie de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 sală de ședințe confortabilă Pentru implementare față în față</li> <li>➤ Hârtie A4, pixuri, post-it, panou Pentru implementare online</li> <li>➤ Jamboard (tablă digitală interactivă)</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Facilitatorul se poate inspira din Activitatea 1 „Întinderea minții” și poate cere participanților să simuleze o situație de schimbare.
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă definiția „flexibilității” și importanța acesteia (pentru mai multe informații vă rugăm să consultați fișa de lucru Material pentru facilitatori)</li> <li>2. Facilitatorul prezintă diferite potențiale scenarii care se ocupă de schimbare. Trei scenarii sunt sugerate în fișa de lucru Material pentru facilitatori</li> <li>3. Participanții sunt împărțiți în 3 grupuri</li> <li>4. Fiecare grup alege un scenariu și încearcă să răspundă la următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care ar fi prima ta reacție?</li> <li>• Care sunt posibilele soluții la „problemă”?</li> <li>• Ce ar face o „persoană flexibilă”?</li> <li>• Cum ai putea folosi schimbarea în beneficiul tău?</li> </ul> </li> <li>5. După discuția în grupuri mici, fiecare grupă alege un lider care să prezinte răspunsurile în sesiunea plenară.</li> <li>6. Facilitatorul încurajează grupul să discute rezultatele.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	Pentru debriefing, facilitatorul poate distribui câte un post-it fiecărei persoane și îi poate cere să dea un cuvânt sau o frază scurtă pentru a descrie experiența lor în clasă. Pentru implementarea online, facilitatorul poate folosi <i>Jamboard</i> cu post-it-uri online.
<b>Referințe</b>	Activitatea 2 adaptată după: <a href="https://act45.eu/">https://act45.eu/</a> Sala, A., Punie, Y., & Garkov, V. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (No. MONOGRAPH). Office of the European Union. <a href="https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911">https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911</a>

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.



# Navigând prin schimbare – Material pentru facilitatori

## Foaie de lucru – Flexibilitate

- **Definiție**

Abilitatea de a gestiona tranzițiile și incertitudinea, de a se adapta la schimbări, de a lua în considerare idei și puncte de vedere noi, de a face față provocărilor, de a face compromisuri și de a găsi soluții.

„Flexibilitatea se referă la capacitatea mușchilor, a articulațiilor și a țesuturilor moi de a se mișca printr-un interval de mișcare nerestricționat și fără durere. Implică capacitatea acestor structuri de a se întinde, alungi și contracta fără limitări, permițând o mișcare lină și eficientă” (UC Davis, n.d.).

- **De ce este importantă?**

Schimbarea și incertitudinea sunt caracteristici inerente ale vieții noastre de zi cu zi, mai ales în aceste vremuri de schimbări rapide datorate contextului socioeconomic și progreselor tehnologice. Prin urmare, capacitatea de a se adapta sau chiar mai bine de a prospera în contextul acestor schimbări este o abilitate importantă.

De la schimbarea școlilor, mutarea în altă casă, până la contactul cu idei și culturi noi, flexibilitatea este una dintre cele mai importante abilități pentru dezvoltarea mentală, socioeconomică și profesională.

Flexibilitatea este, de asemenea, descrisă ca fiind competența de a lua decizii atunci când rezultatul acestei decizii este incert când informațiile disponibile sunt parțiale sau ambigue sau când există riscul unor rezultate nedorite (EntreComp).

Conform cadrului Lifecomp, în 2019, flexibilitatea/adaptabilitatea, a fost cea mai solicitată abilitate în anunțurile de angajare online. Angajatorii doresc să angajeze persoane care sunt capabile să „își modifice atitudinea sau comportamentul pentru a se adapta la modificări la locul de muncă”, în timp ce NACE (2020) a identificat flexibilitatea/adaptabilitatea ca fiind una dintre abilitățile de personalitate cele mai dorite de angajatori de la studenți.

### Scenarii sugerate:

<b>Scenariul 1</b>	Lucreți de mult într-un supermarket, vă ocupați de înregistrarea mărfurilor care intră. Ați făcut întotdeauna acest tip de muncă în același mod. Acum, compania a decis să schimbe metoda de înregistrare a mărfurilor și să folosească un anumit software, așa că vă obligă să urmați un curs de formare de șase luni care vă va permite să lucrați conform criteriilor stabilite.
<b>Scenariul 2</b>	Apartamentul pe care l-ați închiriat în urmă cu 20 de ani este vechi și are unele probleme cu instalațiile sanitare. Într-o zi când vreți să faceți duș, conducta de apă pur și simplu explodează. Când îl sunați pe proprietar să-l repare, acesta decide să facă o renovare completă care va dura până la 6

	luni.
<b>Scenariul 3</b>	Urmați întotdeauna aceeași drum de acasă spre serviciu sau oriunde mergeți, folosind cel mai apropiat metrou. Primarul orașului decide să închidă stația de metrou pentru renovare, deoarece există unele probleme de siguranță.



## STAREA DE BINE

### Activitatea 1: Reîncărcați-vă și relaxați-vă

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Învățarea prin experiență
<b>Competența de viață (LifeComp Skill ) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input checked="" type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	45 minute
<b>Tipul de activitate</b>	Reflecție individuală și de grup, discuții
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate îi ajută pe adulți să reflecteze asupra cauzelor stresului și asupra modului în care fac față stresului. Activitatea sprijină un grup de adulți să identifice ceea ce îi ajută să se relaxeze și să practice auto-îngrijirea, precum și să împărtășească idei despre activitățile de auto-îngrijire.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recunoașterea cauzelor care produc stresul</li> <li>➤ Recunoașterea valorilor auto-îngrijirii cu activități/hobbi-uri pe care deja le practicați pentru a face față stresului</li> <li>➤ Obținerea de idei noi despre activități care pot fi făcute pentru a vă relaxa</li> <li>➤ Încercarea unor activități noi care vă vor ajuta la îngrijire și relaxare</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră mică cu scaune așezate în cerc</li> <li>➤ Proiector sau ecran mare, dacă este posibil</li> <li>➤ Imagini imprimate dacă nu este disponibil niciun ecran</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Folosiți-vă creativitatea și inițiativa pentru a îmbunătăți aceste activități. Gândiți-vă la videoclipurile pe care le puteți viziona înainte sau în timpul activității. Luați în considerare cum să includeți mișcarea în clasă. Activitățile sunt concepute pentru a fi simple și ușor de utilizat, adaptați-le contextului după cum doriți.
<b>Pas cu pas</b>	1. Facilitatorul explică grupului că vor discuta despre autoîngrijire și relaxare.

<sup>1</sup>Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup>Materiale și resurse necesare implementării activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup>Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Facilitatorul prezintă grupului Graficul 1 (disponibil în Materialul - Fișa de lucru a facilitatorului), și va pune următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puteți descrie cauzele stresului pe care le vedeți în această imagine?</li> <li>• V-ați simțit vreodată astfel?</li> <li>• Cu ce alte cauze de stres v-ați confruntat?</li> </ul> </li> <li>3. Facilitatorul prezintă grupului Graficul 2 (disponibil în Materialul - Fișa de lucru a facilitatorului).</li> <li>4. Cursanții sunt rugați să adauge un post-it (fizic sau online) la activitatea pe care le-ar plăcea cel mai mult să o facă.</li> <li>5. Facilitatorul încurajează discuția punând următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puteți enumera câteva lucruri/activități pe care le faceți deja pentru a vă putea relaxa?</li> <li>• Cât de des ajungeți să faceți aceste activități?</li> <li>• Vă puteți gândi la câteva activități noi pe care le-ați putea încerca pentru a vă relaxa?</li> <li>• Ce diferență simțiți după ce faceți ceva care vi se pare relaxant?</li> <li>• Preferați să vă relaxați singur sau în împreună cu alte persoane?</li> <li>• Vă puteți gândi la o activitate pe care ați putea-o face în fiecare zi, timp de 10 minute, ca o modalitate de relaxare?</li> </ul> </li> <li>6. După discuție, facilitatorul le cere participanților să se gândească la ce vor face diferit după ora de azi.</li> <li>7. Facilitatorul le cere participanților să identifice o activitate nouă pe care vor încerca să o facă în săptămâna viitoare sau în următoarele două săptămâni.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	Mergeți prin clasă și rugați-i pe toți să descrie într-un cuvânt sau o frază scurtă experiența avută în clasă,.
<b>Referințe</b>	<p>Activitate adaptată după: <a href="#">Self-care and relaxation   Resources   Jigsaw Schools Hub</a></p> <p><a href="#">Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)</a></p>



# Reîncărcați-vă și relaxați-vă - Ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră?

## Fișa de lucru - Stare de bine

Graficul 1



Graficul 2





## EMPATIE

### Activitatea 1: Și dacă aș fi eu?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților  
Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Și dacă aș fi eu?
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	90 de minute
<b>Tipul de activitate</b>	Cerc mediat de conversație
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate este recomandat să fie realizată în grup, invitând oamenii să reflecteze asupra provocărilor și experiențelor altor persoane, încercând să le înțeleagă emoțiile prin vizualizarea unui videoclip.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificarea experiențelor care ne determină să înțelegem de ce este important să fim empatici.</li> <li>➤ Reflecție asupra problemelor care ne provoacă și ne cheamă la empatie.</li> <li>➤ Discutarea situațiilor care oferă oportunitatea de a experimenta perspectiva altei persoane.</li> <li>➤ Dezvoltarea empatiei în diferite contexte de viață.</li> <li>➤ Aprofundarea cunoștințelor despre oamenii din jurul nostru.</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 Facilitator</li> <li>➤ O cameră cu scaune dispuse în cerc, dar mobile pentru a fi împărțite în grupuri mici</li> <li>➤ Video (sugestie: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&amp;t=94s?">https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&amp;t=94s?</a>)</li> <li>➤ 1 Projector</li> <li>➤ Boxe</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Ca alternativă la videoclip, facilitatorul poate folosi povestiri, povestiri cu imagini, fotografiile. De asemenea, grupurile pot lucra fie pe un personaj diferit, fie toate grupurile pot lucra pe același personaj. Prezentarea poveștii de viață a personajului poate fi

<sup>1</sup> Poate fi continuu.

<sup>2</sup> Materialale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este necesară o foaie de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>orală sau scrisă, în funcție de decizia grupului. Pe parcursul activității este important să se sublinieze aspecte relevante ale muncii grupurilor, precum și împărtășirea în grupul mare.</p> <p>Activitatea trebuie adaptată grupului, așa că dacă aveți un grup format din migranți sau/și refugiați, ar putea fi șocant să fie reexpus traumei prezentate în videoclip. Așadar, vă sfătuim să alegeți un alt videoclip în cazul în care facilitatorul identifică cazuri problematice.</p>
<p><b>Pas cu pas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă conceptul de empatie și importanța acestuia (pentru mai multe informații vă rugăm să consultați fișa de lucru Material pentru facilitatori).</li> <li>2. Apoi, facilitatorul prezintă videoclipul selectat.</li> <li>3. Grupul este împărțit în grupuri mai mici de 3 până la 5 persoane După ce i s-a acordat ceva timp pentru a reflecta asupra poveștii prezentate în videoclip, fiecare grup va selecta un personaj și va crea/imagina povestea vieții personajului ales. Fiecare participant ar trebui să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care sunt cele mai frapante evenimente din viața personajului respectiv?</li> <li>• Dacă aș fi eu, cum m-aș simți în această situație?</li> <li>• Dacă aș fi eu, ce mi-ar trece prin cap?</li> <li>• Dacă aș fi eu, ce m-ar deranja cel mai mult?</li> <li>• Ce lucruri nu as putea rezolva singur?</li> </ul> </li> <li>4. Toate grupurile sunt invitate să împărtășească povestea de viață pe care au construit-o despre personajul din videoclip.</li> </ol>
<p><b>Debriefing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✎ Ce s-a întâmplat și cum v-ați simțit în timpul activității?</li> <li>✎ Ce v-a surprins cel mai mult referitor la modul în care fiecare grup și-a construit povestea de viață? De ce?</li> <li>✎ În ce măsură sunteți inspirat de poveștile pe care le-ați auzit? Ce v-a frapat cel mai mult?</li> <li>✎ Ați găsit un teren comun cu povestea dumneavoastră?</li> <li>✎ Ce face dificilă înțelegerea provocărilor și problemelor altor oameni?</li> <li>✎ Recrearea poveștii de viață a oamenilor din jurul nostru ne ajută să dezvoltăm empatia?</li> </ul>
<p><b>Referințe</b></p>	<p>Activitatea propusă este o adaptare a activităților disponibile la:</p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</a></p> <p><a href="https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf">https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf</a></p> <p><a href="https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva">https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</a></p> <p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). <i>Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p>

- Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.
- Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021*. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



# Fișă de lucru învățarea prin experiență – Material pentru facilitatori

## Fișă de lucru - Empatie

- **Definiție**

Empatia este capacitatea de a ne pune în locul altei persoane, de a-i înțelege emoțiile, din perspectiva acesteia.

Conform acestui concept:

- Creierul uman este configurat pentru empatie iar capacitatea de a-i înțelege și de a ajuta pe alții a fost fundamentală pentru supraviețuirea speciei noastre.
- Capacitatea de a citi semnale non-verbale precum tonul vocii, gesturile și expresiile faciale și dezvoltarea ascultării active sunt instrumente pentru exersarea și întărirea empatiei.
- Face parte din bogăția umanității să recunoaștem și să acceptăm că oamenii din culturi diferite pot avea valori diferite sau pot avea experiențe diferite. Nu trebuie să-i judecăm sau să îi criticăm pe alții, ci să încercăm să le înțelegem emoțiile și punctele de vedere.
- Privind din perspectiva altei persoane este necesar să se mențină o separare între emoțiile și experiențele proprii și ale altora.
- Este posibil să empatizezi cu cineva și să nu fii de acord cu atitudinile sau valorile sale.
- Intervențiile educaționale care vizează creșterea capacității de a privi din perspectiva altei persoane, dezvoltarea autocunoașterii și oferirea de experiențe pozitive în ceea ce privește diversitatea ajută la dezvoltarea empatiei.

- **De ce este importantă?**

### **Pentru a reglementa comportamentele prosociale în timp ce inhibă comportamentul agresiv și antisocial**

Se crede că empatia oferă fundația pentru atitudini și comportamente sociale mai deschise și pare să joace un rol cheie în funcționarea societății.

### **Pentru a media situații conflictuale/situații de violență**

Într-o situație de conflict, ajută la medierea și comunicarea într-un mod nonviolent. Când înțelegem emoțiile, sentimentele și nevoile celorlalți, putem ajuta să ne gândim la alte modalități care îi satisfac pe toți cei implicați.

### **Îmbunătățește comunicarea eficientă, interacțiunea și colaborarea**

Capacitatea de a înțelege emoțiile altor oameni este unul dintre pilonii înțelegerii sociale, care este cheia comunicării eficiente și a colaborării. Empatia duce la rezonanța afectivă, care este capacitatea automată de a fi trezit emoțional de emoțiile altora.

### **Este importantă pentru sănătatea mintală și bunăstarea emoțională**

Capacitatea de a recunoaște emoțiile altora este strâns legată de conștientizarea de sine sau de capacitatea de a identifica, eticheta și descrie propriile emoții. Formarea propriei conștiințe de sine și



a empatiei de sine sporește capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți și de a reduce suferința personală atunci când ne confruntăm cu sentimentele altora. Când ne conectăm cu ceilalți în mod empatic, dezvoltăm sentimente de apartenență, conexiune și încredere care pot ajuta la reducerea stresului și a anxietății.

- **La ce ne folosește în viața de zi cu zi ?**

Exemple:

1. În context profesional, angajatorul poate folosi empatia pentru a înțelege provocările cu care se confruntă angajații lor și pentru a oferi soluții personalizate care să ia în considerare nevoile și abilitățile fiecăruia.
2. Poate ajuta la medierea și ajungerea la un compromis cu colegii, clienții, prietenii, familia...
3. Vă poate oferi posibilitatea de a cere ajutor atunci când aveți nevoie. Știi că alții se pot simți ca tine și ai încredere că și ei te pot ajuta.
4. Ne ajută să auzim/înțelegem un „nu” sau „nu pot” fără a-l considera o respingere personală.
5. Ajută la dezamorsarea unei situații de conflict sau de violență iminentă.
6. Ne ajută să depășim situațiile de durere psihologică atunci când găsim pe cineva care ne poate asculta cu empatie.
7. Empatia îi poate ajuta pe educatori să înțeleagă și să asculte nevoile și provocările elevilor și să se gândească mai eficient la strategiile andragogice.



## EMPATIE

### Activitatea 2: Să simți prin tine!

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților  
Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Să simți prin tine!
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	3-5 ore
<b>Tipul de activitate</b>	Recreere culturală / Educație Non-Formală
<b>Scurtă descriere</b>	<p>Această activitate constă într-o vizită/tur de grup cu scopul de a crea/dezvolta empatia în rândul participanților adulți.</p> <p>Ea implică capacitatea participanților de observare, de ascultare, de împărtășire a cunoștințelor, emoțiilor și experiențelor, ceea ce duce la o mai bună cunoaștere și înțelegere a oamenilor din jurul nostru.</p>
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Identificarea a ceea ce este semnificativ pentru alții din propria lor perspectivă</li> <li>✘ Discutarea situațiilor ce oferă oportunitatea de a experimenta perspectiva altei persoane.</li> <li>✘ Aprofundarea cunoștințelor despre oamenii din jurul nostru.</li> <li>✘ Dezvoltarea empatiei în diferite contexte de viață.</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Întâlnire anterioară pentru pregătirea vizitei</li> <li>✘ Spațiu exterior/ Parc</li> <li>✘ Foaia de parcurs/harta locului</li> <li>✘ Spațiu de picnic, de preferat cu mese și scaune. Mâncare pentru picnic pregătită de participanți.</li> <li>✘ Aparat foto (opțional).</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Creați grupuri mici de cel mult 5 persoane.</p> <p>Alternativ, activitatea se poate desfășura în alt spațiu exterior sau interior (muzee, expoziții etc.) sau chiar prin vizite online și tururi de realitate virtuală. Este indicat să aveți un itinerar al vizitei cu o hartă care ghidează traseul. Dacă nu este disponibil, acesta</p>

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este necesară o foaie de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	trebuie pregătit în avans. Este important să se adapteze traseul, gradul de dificultate și durata excursiei la vârsta și condițiile fizice ale participanților.
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul oferă fiecărui grup o hartă a traseului și le cere participanților să înceapă vizita.</li> <li>2. Fiecare participant din grupurile mici, va fi responsabil pentru o secțiune a traseului. Cu ajutorul hărții, fiecare participant își va ghida colegii prin secțiunea desemnată, evidențiind/oprinzându-se în locuri importante (predefinite pe traseu și/sau alese de ei înșiși). Ei vor descrie ceea ce este important de înregistrat (peisajul, plantele, animalele, construcțiile...).</li> <li>3. Facilitatorul încurajează participanții să facă schimb de experiențe și cunoștințe relevante între ei cu privire la chestiunile provocate și evocate de vizită.</li> <li>4. Dacă participanții doresc, pot face fotografii în timpul vizitei, astfel încât să le poată împărtăși ulterior dacă se simt confortabil.</li> <li>5. La sfârșitul turului, diferitele grupuri se vor întâlni din nou într-un grup mare și se vor alătura la un prânz picnic împreună.</li> <li>6. În timpul picnicului, participanții își pot împărtăși experiențele și opiniile, încurajând reflecția de grup asupra experienței.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?</li> <li>✧ Ce v-a plăcut cel mai mult?</li> <li>✧ A existat vreo dificultate pe care nu ați reușit să o rezolvați singur?</li> <li>✧ Descrieți o situație în care s-a simțit empatie?</li> <li>✧ S-a întărit empatia dintre voi? Cum s-a întâmplat?</li> <li>✧ În ce moduri vizitele/tururile de grup pot dezvolta empatia?</li> <li>✧ Ce puncte comune sau diferențe ați găsit în ceea ce privește percepția și descrierea locului în rândul colegilor?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	



## EMPATIE

### Activitatea 3: Atingeți și spuneți!

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți a adulților  
Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Atingeți și spuneți!
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	1-2 ore
<b>Tipul de activitate</b>	Storytelling(Povestire)/Reflecție/Discuții
<b>Scurtă descriere</b>	<p>Această activitate este gândită să fie efectuată cu 6 până la 8 persoane, dar numărul acestora poate fi extins la maximum 10. Activitatea încorporează elemente de învățare socială și emoțională cu scopul de a exersa ascultarea activă și înțelegerea celui alt.</p> <p>Stimulează capacitatea participanților de a observa, asculta și împărtăși celorlalți cunoștințele și experiențele personale, conducând astfel la o mai bună cunoaștere și înțelegere a oamenilor din jurul lor.</p> <p>Povestirea ne permite să intrăm în contact cu latura noastră emoțională, spirituală și fizică. Împărtășirea poveștilor noastre le permite celorlalți să găsească experiențe comune, să facă conexiuni între ei și astfel să dezvolte empatia. Povestind despre părți ale vieții pe care le împărtășim cu toții (dragoste, pierderi, familie, relații, vise, copilărie...) ne înțelegem mai bine unii pe alții și ne ajută să putem intra în pielea altuia.</p>
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Înțelegerea importanței empatiei</li> <li>➤ Recunoașterea situațiilor care necesită empatie</li> <li>➤ Discutarea situațiilor care oferă oportunitatea de a experimenta perspectiva altei persoane.</li> <li>➤ Dezvoltarea empatiei în diferite contexte de viață.</li> <li>➤ Aprofundarea cunoștințelor participanților despre oamenii din jurul lor.</li> </ul>

<sup>1</sup> Poate fi continuu..



<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 1 facilitator</li> <li>✘ 1 cameră cu scaune dispuse în cerc</li> <li>✘ Obiectele personale ale participanților sau cântece/picturi/poezii</li> <li>✘ Pixuri și hârtie</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Ca alternativă la un obiect, participanților li se poate cere să aleagă o melodie pe care o asociază cu o anumită perioadă sau experiență din viața lor.</p> <p>Această activitate poate fi implementată și online, toată lumea împărtășind melodii, picturi, poezii sau chiar obiectele. În acest caz, facilitatorul solicită, după ascultarea muzicii alese, să scrie sau să picteze emoțiile/semnificația/experiențele pe care muzica le evocă participanților.</p> <p>În timpul activității, puteți alege să nu scrieți sau să pictați, dacă participanții susțin că obiectul este necunoscut sau nu are nicio semnificație pentru ei.</p> <p>În timpul reflecției și discuției, facilitatorul ar trebui să încurajeze participanții să pună întrebări despre detaliile poveștii sau despre cum se simte cealaltă persoană, evitând judecățile sau opiniile personale.</p>
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul le cere participanților să aducă fiecare câte un obiect cu semnificație aparte pentru ei și cu o poveste pe care ar fi gata să o împărtășească.</li> <li>2. Pentru a începe activitatea, facilitatorul explică conceptul și importanța empatiei (vezi fișa de lucru Material pentru facilitator).</li> <li>3. Fiecare participant este invitat să arate obiectul fără să spună nimic și să-l treacă de la unul la altul (dacă sunt față în față)</li> <li>4. Ceilalți participanți sunt invitați să scrie sau să picteze ceva pe baza a ceea ce obiectul le evocă (de exemplu, experiențe, emoții și semnificații legate de obiect).</li> <li>5. Facilitatorul îl invită pe proprietarul obiectului („povestitorul”) să prezinte obiectul, în timp ce ceilalți participanți sunt invitați să asculte cu atenție fără a pune întrebări.</li> <li>6. La sfârșitul povestirii, facilitatorul cere fiecărui participant să pună întrebări și să reflecteze asupra a ceea ce a scris/pictat/prezentat la început și cum ar descrie obiectul acum în relație cu povestea colegului.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități?</li> <li>✘ Cum v-ați simțit după ce v-ați împărtășit povestea?</li> <li>✘ Cum v-ați simțit auzind feedback-ul celorlalți?</li> <li>✘ Cum și-a schimbat obiectul sensul înainte și după împărtășirea poveștii?</li> <li>✘ V-ați imaginat cum s-a simțit povestitorul?</li> <li>✘ În ce fel credeți că această activitate v-a făcut să vă conectați cu ceilalți?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). <i>Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy, 1(4), 1-7.</i></p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. &amp; Cabrera Giraldez, M. (2020).</p>

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este necesară o foaie de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.



*LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.



# Învățarea prin experiență -Fișă de lucru – Material pentru facilitatori

## Fișă de lucru – Empatie

- **Definiție**

Empatia este capacitatea de a ne pune în locul altei persoane, de a-i înțelege emoțiile, din perspectiva acesteia.

Conform acestui concept:

- Creierul uman este configurat pentru empatie iar capacitatea de a-i înțelege și de a ajuta pe alții a fost fundamentală pentru supraviețuirea speciei noastre.
- Capacitatea de a citi semnale non-verbale precum tonul vocii, gesturile și expresiile faciale și dezvoltarea ascultării active sunt instrumente pentru exersarea și întărirea empatiei.
- Face parte din bogăția umanității să recunoaștem și să acceptăm că oamenii din culturi diferite pot avea valori diferite sau pot avea experiențe diferite. Nu trebuie să-i judecăm sau să îi criticăm pe alții, ci să încercăm să le înțelegem emoțiile și punctele de vedere.
- Privind din perspectiva altei persoane este necesar să se mențină o separare între emoțiile și experiențele proprii și ale altora.
- Este posibil să empatizezi cu cineva și să nu fii de acord cu atitudinile sau valorile sale.
- Intervențiile educaționale care vizează creșterea capacității de a privi din perspectiva altei persoane, dezvoltarea autocunoașterii și oferirea de experiențe pozitive în ceea ce privește diversitatea ajută la dezvoltarea empatiei.

- **De ce este importantă?**

### **Pentru a reglementa comportamentele prosoziale în timp ce inhibă comportamentul agresiv și antisocial**

Se crede că empatia oferă fundația pentru atitudini și comportamente sociale mai deschise și pare să joace un rol cheie în funcționarea societății.

### **Pentru a media situații conflictuale/situații de violență**

Într-o situație de conflict, ajută la medierea și comunicarea într-un mod nonviolent. Când înțelegem emoțiile, sentimentele și nevoile celorlalți, putem ajuta să ne gândim la alte modalități care îi satisfac pe toți cei implicați.

### **Îmbunătățește comunicarea eficientă, interacțiunea și colaborarea**

Capacitatea de a înțelege emoțiile altor oameni este unul dintre pilonii înțelegerii sociale, care este cheia comunicării eficiente și a colaborării. Empatia duce la rezonanța afectivă, care este capacitatea automată de a fi trezit emoțional de emoțiile altora.

### **Este importantă pentru sănătatea mintală și bunăstarea emoțională**



Capacitatea de a recunoaște emoțiile altora este strâns legată de conștientizarea de sine sau de capacitatea de a identifica, eticheta și descrie propriile emoții. Formarea propriei conștiințe de sine și a empatiei de sine sporește capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți și de a reduce suferința personală atunci când ne confruntăm cu sentimentele altora. Când ne conectăm cu ceilalți în mod empatic, dezvoltăm sentimente de apartenență, conexiune și încredere care pot ajuta la reducerea stresului și a anxietății.

- **La ce ne folosește în viața de zi cu zi ?**

Exemple:

1. În context profesional, angajatorul poate folosi empatia pentru a înțelege provocările cu care se confruntă angajații lor și pentru a oferi soluții personalizate care să ia în considerare nevoile și abilitățile fiecăruia.
2. Poate ajuta la medierea și ajungerea la un compromis cu colegii, clienții, prietenii, familia...
3. Vă poate oferi posibilitatea de a cere ajutor atunci când aveți nevoie. Știi că alții se pot simți ca tine și ai încredere că și ei te pot ajuta.
4. Ne ajută să auzim/înțelegem un „nu” sau „nu pot” fără a-l considera o respingere personală.
5. Ajută la dezamorsarea unei situații de conflict sau de violență iminentă.
6. Ne ajută să depășim situațiile de durere psihologică atunci când găsim pe cineva care ne poate asculta cu empatie.
7. Empatia îi poate ajuta pe educatori să înțeleagă și să asculte nevoile și provocările elevilor și să se gândească mai eficient la strategiile andragogice.



## COMUNICARE

### Activitatea 1: Să comunicăm

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/denumire	Să comunicăm
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durată<sup>1</sup></b>	50 de minute
<b>Tipul de activitate</b>	Joc de rol
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate își propune să fie desfășurată în grupuri și promovează abilitățile de comunicare ale participanților, astfel încât aceștia să poată rezolva cu succes situațiile dificile.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Înțelegerea scopului comunicării și procesului de comunicare</li> <li>➤ Aflarea pașilor pentru îmbunătățirea procesului de comunicare</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră care permite interacțiunea în grup</li> <li>➤ Scaune aranjate în formă de U pentru a încuraja participarea și discuțiile</li> <li>➤ Proiector sau ecran mare, dacă este posibil</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Creați un mediu confortabil și fără prejudecăți pentru a încuraja participanții să-și împărtășească gândurile și experiențele în mod deschis.</li> <li>➤ Fiți un ascultător activ și încurajați participanții să se asculte activ unul pe celălalt.</li> <li>➤ Oferiți instrucțiuni și îndrumări clare.</li> <li>➤ Pentru a facilita implementarea sarcinii, facilitatorul poate da un exemplu grupului, pentru a exersa: „Discutați cu medicul dumneavoastră și el vorbește foarte repede și folosește cuvinte pe care nu le înțelegeți. Cum îi veți spune într-un mod respectuos, dar încrezător, că trebuie să înțelegeți mai bine care este problema?”</li> </ul>
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă o scurtă introducere despre competența de comunicare și procesul de comunicare (pentru mai multe informații consultați Materialul - Fișa de lucru pentru facilitator)</li> <li>2. După prezentare, facilitatorul împarte participanții în grupuri de 2 până la 3 persoane.</li> <li>3. Facilitatorul invită fiecare grup să exerseze comunicarea în situații de zi cu zi.</li> </ol>

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>zi, jucând diferite situații (exemplele pot include: comandarea mâncării într-un restaurant, solicitarea de indicații, discutarea cu un medic despre ce vor include procedurile medicale de rutină pe care trebuie să le efectueze), o conversație cu profesorul copilului pentru că are probleme la școală).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Participanții își asumă roluri diferite în timp ce exersează.</li> <li>5. Grupurile mici sunt invitate să joace o anumită situație pentru întregul grup.</li> <li>6. Facilitatorul le cere participanților să împărtășească întregului grup ceea ce au simțit prin realizarea sarcinii și dificultățile pe care le-au simțit în diferitele situații.</li> </ol>
<b>Debriefing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Care sunt provocările cu care v-ați confruntat până acum în comunicare?</li> <li>➤ Sunteți un bun ascultător?</li> <li>➤ Vă gândiți la limbajul corpului dumneavoastră în timp ce vorbiți?</li> <li>➤ Observați limbajul corpului altora?</li> <li>➤ V-ar plăcea să comunicați mai eficient? În ce fel ați dori să vă îmbunătățiți comunicarea?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<p><a href="https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-process">https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-process</a></p> <p>PRovoke Media. "<a href="https://www.provokemedia.com/latest/article/the-cost-of-poor-communications">The Cost Of Poor Communications</a>," <a href="https://www.provokemedia.com/latest/article/the-cost-of-poor-communications">https://www.provokemedia.com/latest/article/the-cost-of-poor-communications</a>." Accessed May 18, 2023.</p> <p>The University of Texas Permian Basin. "<a href="https://online.utpb.edu/about-us/articles/communication/how-much-of-communication-is-nonverbal/">How Much of Communication Is Nonverbal?</a>," <a href="https://online.utpb.edu/about-us/articles/communication/how-much-of-communication-is-nonverbal/">https://online.utpb.edu/about-us/articles/communication/how-much-of-communication-is-nonverbal/</a>." Accessed May 18, 2023.</p>



# Învățarea prin experiență - Fișă de lucru - Material pentru facilitatori

## Fișă de lucru - Comunicare

Scopul comunicării este de a transmite informații de la o persoană la alta, astfel încât emițătorul și receptorul să înțeleagă mesajul în același mod.

### 1) **Formarea ideii**

Procesul de comunicare începe atunci când emițătorul are o idee de comunicat. Emițătorul trebuie să înceapă prin clarificarea ideii și scopului. Ce anume dorește emițătorul să obțină? Cum va fi perceput mesajul?

### 2) **Codificarea mesajelor**

Ideea trebuie codificată în cuvinte, simboluri și gesturi care vor transmite sens. Deoarece nu există două persoane care să interpreteze informațiile exact în același mod, emițătorul trebuie să fie atent să aleagă cuvinte, simboluri și gesturi care sunt înțelese în mod obișnuit pentru a reduce șansele de neînțelegere.

### 3) **Transmiterea mesajului/canalul de comunicare**

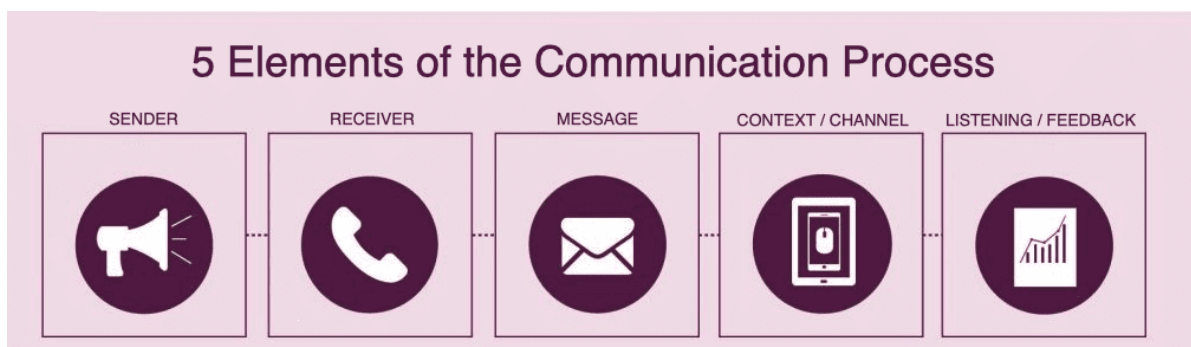
Alegerea mediului de transmitere a mesajului este următorul pas în procesul de comunicare. Mesajele pot fi transmise într-o manieră verbală, scrisă sau vizuală.

### 4) **Decodare**

Când mesajul ajunge la receptor, mesajul trebuie decodat în sensul dorit. Deoarece nu există două persoane care să interpreteze informațiile exact în același mod, decodarea incorectă a unui mesaj poate duce la neînțelegeri.

### 5) **Feedback**

O parte vitală a procesului de comunicare este feedback-ul. Feedback-ul apare ca o verificare, pentru ca emițătorul și receptorul să se asigure că mesajul a fost înțeles așa cum s-a intenționat. Feedback-ul este o responsabilitate partajată între expeditor și receptor.



Sursa: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/communication-skills-ultimate-guide/>

- ✓ Codul de comunicare trebuie înțeles atât de emițător, cât și de receptorul mesajului pentru a fi interpretat corect.


- ✓ De-a lungul zilei, codificați inconștient cantități mari de date pentru a le transmite prin mai multe canale, în timp ce primiți simultan un flux constant de informații din mediul înconjurător prin toate cele cinci simțuri.
- ✓ În conversațiile față în față, modul în care ne folosim corpul este foarte important.

*Potrivit cercetătorului Albert Mehrabian, doar 7% din comunicare se referă la cuvintele reale pe care le spunem. Restul este alcătuit din: 38% din modul în care spunem aceste cuvinte (cum ar fi tonul vocii noastre) și 55% este vorba despre limbajul corpului nostru.*


### Negative Body Language



Folded arms




Tense facial expression



### Positive Body Language



Open body position (arms unfolded)



Relaxed and confident facial expression

Sursa: <https://www.fuzia.com/blog/details/body-language>

- ✓ **Limbajul pozitiv al corpului** este atunci când arătăm deschiși și prietenoși. Stăm în picioare sau stăm drekți, ținem mâinile deschise și arătăm interes aplecându-ne și dând din cap.
- ✓ **Limbajul negativ al corpului** este atunci când arătăm nervoși sau dezinteresați. Aceasta poate include mușcarea buzei, arătând plictisiți, încrucișându-ne brațele, punându-ne mâinile pe șolduri sau atingând piciorul nerăbdător.

#### ELEMENTE CHEIE ALE COMUNICĂRII EFICIENTE:

Simplificați-vă mesajul:





- ✓ Păstrați limbajul concis și simplu pentru a asigura o înțelegere clară. Utilizați expresii simple și cuvinte comune.

#### Cunoașteți-vă publicul:

- ✓ Luați în considerare nevoile și interesele oamenilor care vor primi mesajul dumneavoastră. Utilizați exemple la care toată lumea se poate raporta și explicați-le.
- ✓ Nu presupuneți că toată lumea înțelege.

#### Fiți un bun ascultător:

- ✓ Ascultați-i activ pe ceilalți pentru a asigura o comunicare eficientă. Fiți atenți când alții vorbesc, priviți-i și arătați interes. Încurajați-i atunci când își împărtășesc experiențele sau preocupările. Nu întrerupeți când cineva vorbește.

#### Puneți întrebări:

- ✓ Angajați-vă în întrebări perspicace pentru a menține un flux lin de comunicare. Puneți întrebări deschise care permit oamenilor să-și împărtășească gândurile și experiențele, cum ar fi "Ce vi s-a părut util atunci când ați avut de-a face cu clienți dificili?".
- ✓ Nu adresați întrebări complicate sau confuze care ar putea descuraja participarea.

#### Faceți-vă timp pentru a răspunde:

- ✓ Opriti-vă pentru un moment pentru a vă gândi la întrebare sau problemă, apoi oferiți o explicație clară și simplă sau o soluție care are sens.
- ✓ Nu răspundeți rapid fără să luați în considerare dacă persoana a înțeles sau dați un răspuns complet și ușor de înțeles.

#### Luați în considerare limbajul corpului:

- ✓ Fiți atenți la propriul limbaj al corpului atunci când comunicați prin diferite medii și observați limbajul corpului celeilalte persoane. Stați confortabil și cu o postură deschisă, folosiți gesturi prietenoase și mențineți contact vizual pentru a arăta că sunteți abordabil și interesat să ajutați
- ✓ Nu vă încrucișați brațele, nu evitați contactul vizual și nu păreți agitați, ceea ce ar putea face oamenii să simtă că nu sunteți interesat sau că nu doriți să ajutați.

#### Mențineți contactul vizual:

- ✓ Demonstrați ascultarea activă menținând contactul vizual cu persoana sau grupul cu care comunicați.
- ✓ Nu evitați contactul vizual, care ar putea face oamenii să creadă că nu ascultați sau că nu apreciați contribuția lor.

#### Clarificați-vă mesajul:

- ✓ Dacă destinatarul are nevoie de clarificări cu privire la mesajul dumneavoastră, explicați mai departe pentru a îmbunătăți înțelegerea. Utilizați exemple practice, limbaj simplu și împărțiți ideile complexe în părți mai mici, mai ușor de înțeles.
- ✓ Nu repetați aceeași explicație fără a vă ajusta abordarea sau a găsi modalități diferite de a explica atunci când cineva nu înțelege.



## COMUNICARE

### Activitatea 2: Gestionarea conflictelor

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/denumire	Gestionarea conflictelor
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durată<sup>1</sup></b>	50 de minute
<b>Tipul de activitate</b>	Lucru în grup, discuții și jocuri de rol
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate are ca scop evidențierea faptului că, indiferent dacă este vorba de un cadru personal sau de afaceri, toată lumea poate experimenta conflicte și, dacă aceste situații sunt gestionate bine, ele pot oferi oportunități de creștere personală.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aflați mai multe despre obstacolele în comunicare</li> <li>➤ Îmbunătățirea abilităților participanților în rezolvarea conflictelor și depășirea provocărilor de comunicare</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră care permite interacțiunea în grup</li> <li>➤ Scaune aranjate în formă de U pentru a încuraja participarea și discuțiile</li> <li>➤ Proiector sau ecran mare, dacă este posibil</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Încurajați participarea activă și ascultarea respectuoasă în rândul participanților.</li> <li>➤ Fiți pregătiți să oferiți îndrumare și sprijin în timpul discuțiilor sau activităților dacă apar conflicte între participanți.</li> <li>➤ Promovați o atmosferă de înțelegere reciprocă și încurajați participanții să ia în considerare diferite puncte de vedere.</li> <li>➤ Vorbitorul și ascultătorul ar trebui să se rotească în fiecare rol, astfel încât fiecare să aibă șansa de a-și exprima gândurile și sentimentele. Scopul acestei activități nu este de a rezolva o anumită problemă, ci mai degrabă de a avea o discuție sigură și semnificativă și de a înțelege punctul de vedere al celuilalt.</li> </ul>
<b>Pas cu pas</b>	1. Facilitatorul prezintă fapte importante despre obstacolele în comunicare și

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>rezolvarea conflictelor (pentru mai multe informații consultați fișa de lucru Material pentru facilitator)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Facilitatorul explică obiectivele activității grupului și relevanța pentru viața personală și profesională.</li> <li>3. Facilitatorul împarte participanții în perechi și îi invită să aleagă o potențială situație conflictuală pentru ca aceștia să poată aplica cunoștințele din prezentare.</li> <li>4. Facilitatorul prezintă un exemplu: vecinul tău a avut o petrecere noaptea trecută și toată familia ta nu a putut dormi – abordează-l pentru a discuta acest lucru și spune-i că ești supărat. Ce abordare ați folosi? Care ar fi tonul comunicării tale?</li> <li>5. Participanții sunt încurajați să joace pe roluri situația potențială, luând pe rând rolurile vorbitorului și ascultătorului, astfel încât fiecare să aibă șansa de a-și exprima gândurile și sentimentele. Oricare dintre ei poate solicita o pauză în orice moment.</li> </ol>
<b>Debriefing:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vă considerați priceput în rezolvarea unui conflict?</li> <li>➤ Când a fost ultima dată când ați intrat în conflict cu un prieten sau cu un membru al familiei?</li> <li>➤ Cum vă descurcați cu criticile?</li> <li>➤ Vă considerați o persoană critică?</li> <li>➤ Care este abordarea dumneavoastră față de conflict? Îl evitați? Sau încercați "să-i faceți față"?</li> <li>➤ Care sunt lucrurile pe care v-ați dori să le faceți mai bine atunci când vă aflați într-o situație de conflict?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<p><a href="https://extension.usu.edu/relationships/research/effective-communication-skills-resolving-conflicts">https://extension.usu.edu/relationships/research/effective-communication-skills-resolving-conflicts</a></p>



# Gestionarea conflictelor – Material pentru facilitatori

## Fișă de lucru – Comunicare

Mulți oameni sunt conștienți de faptul că rezolvarea eficientă a conflictelor necesită comunicare, dar este important să rețineți că modelele negative de comunicare pot agrava situația și intensifica conflictul.

**Iată câteva provocări de comunicare care se pot întâmpla:**

### Diferențe în stilul de comunicare:

- ✓ Toată lumea are un mod unic de a comunica care se bazează adesea pe experiențele noastre familiale, cultura, sexul și mulți alți factori.
- ✓ Unii dintre noi tind să fie mai gălăgioși, mai sociabili sau mai emoționali în comparație cu alții. Experiențele noastre trecute pot crea așteptări care nu sunt de obicei comunicate verbal celorlalți, ceea ce poate provoca tensiuni și neînțelegeri.
- ✓ Discutarea trecutului și percepțiilor noastre poate ajuta la clarificarea așteptărilor față de noi înșine și față de ceilalți și poate ajuta la rezolvarea conflictelor.

### Tonul vocii / limbajul corpului

- ✓ Comunicarea este mai mult decât cuvintele pe care alegem să le folosim. Când transmitem un mesaj contradictoriu într-un mod în care tonul vocii și limbajul corpului nu se potrivesc cu mesajul nostru, adesea urmează confuzia și frustrarea.
- ✓ Este important să fii conștient de tonul și postura ta.

### Obstacole în comunicare:

Acest lucru se întâmplă adesea atunci când doi oameni vorbesc în așa fel încât niciunul nu se simte înțeles. Cercetătorii iau în considerare patru stiluri de comunicare deosebit de negative:

#### Critică

Deși este firesc să aveți îngrijorări cu privire la acțiuni specifice, este esențial să evitați să înjosiți pe cineva ca persoană pe baza acestor acțiuni. Criticile se concentrează asupra comportamentelor, în timp ce critica vizează negativ intențiile și caracterul unei persoane. De exemplu, o critică poate fi spusă ca o plângere "Am fost atât de îngrijorat când nu m-ai sunat aseară să mă anunți că ai ajuns în siguranță", spre deosebire de critica "Nu te gândești niciodată la altcineva decât la tine însuși. Ai promis că vei suna când vei ajunge".

#### Dispreț

Este adesea afișat prin limbajul corpului, cum ar fi rostogolirea ochilor, râsul sau folosirea apelativelor, sarcasmului și remarcilor dureroase. Trimite în mod clar un mesaj de dezgust și lipsă de respect pentru cealaltă persoană.



## Defensivitatea

reprezintă un răspuns comun la critici și dispreț, deoarece este firesc să dorim să ne protejăm. Când devenim defensivi, avem tendința să nu mai ascultăm punctul de vedere al celuilalt, oprind comunicarea

## Ziduri de piatră

se referă la retragerea din comunicare și refuzul de a se angaja în discuții. Este asemănător cu "tratamentul tăcut" pe care copiii mici îl folosesc atunci când sunt supărați. Fără comunicare, devine imposibilă rezolvarea conflictelor.

## Câteva exemple suplimentare de obstacole în comunicare includ (Miller & Miller, 1997):

- Comandarea ("Nu te mai plânge!")
- Avertisment ("Dacă faci asta, îți va părea rău.")
- Predicarea ("Nu ar trebui să te comporti așa.")
- Consiliere ("Așteptați câțiva ani înainte de a decide.")
- Prelegeri ("Dacă faci asta acum, nu vei crește și nu vei deveni un adult responsabil.")
- De acord, doar pentru a păstra pacea ("Cred că ai dreptate.")
- Ridiculizarea ("OK, copilașule.")
- Interpretarea ("Nu prea crezi asta.")
- Simpatie ("Nu-ți face griji, totul se va rezolva.")
- Interogatoriu ("Cine ți-a pus această idee în cap?")
- Devierea ("Să vorbim despre ceva mai plăcut. ")

Obstacolele în comunicare sunt foarte frecvente; cu toate acestea, ele nu promovează soluționarea sănătoasă a conflictelor și duc adesea la escaladarea conflictului. Este important să le recunoaștem și să depunem eforturi pentru a comunica eficient, astfel încât obstacolele să poată fi depășite.

## MODALITĂȚI DE SOLUȚIONARE A CONFLICTELOR:

### Îndulciți abordarea

- ✓ Începeți comunicarea cu ceva pozitiv și exprimați mai întâi aprecierea, concentrându-vă asupra problemelor pe rând și asumându-vă responsabilitatea pentru gânduri și sentimente.
- ✓ Atunci când exprimi problema, începerea mesajului cu "eu" în loc de "tu" poate reduce defensivitatea și poate promova interacțiuni pozitive cu ceilalți (Darrington & Brower, 2012).

### Faceți încercări de a calma situația

- ✓ Încercați să împiedicați o interacțiune din ce în ce mai negativă să meargă mai departe, luând o pauză sau făcând eforturi pentru a calma situația.



- ✓ Acest lucru este important deoarece, atunci când apar conflicte, experimentăm adesea stres emoțional și fizic intens care ne poate afecta capacitatea de a gândi și de a raționa, ceea ce poate duce la blocaje de comunicare (Gottman & DeClaire, 2001)

## **Abilități eficiente de vorbire și ascultare**

### **Regulile pentru vorbitor includ:**

- ✓ Vorbitorul ar trebui să-și împărtășească propriile gânduri, sentimente și preocupări - nu ceea ce crede că sunt preocupările ascultătorului.
- ✓ Utilizați afirmațiile "eu" atunci când vorbiți pentru a exprima cu exactitate gândurile și sentimentele.
- ✓ Păstrați declarațiile scurte, pentru a vă asigura că ascultătorul nu este copleșit de informații.
- ✓ Opriți-vă după fiecare scurtă afirmație, astfel încât ascultătorul să poată parafraza sau repeta în propriile cuvinte ceea ce a fost spus pentru a vă asigura că înțelege. Dacă parafraza nu este corectă, reformulați ușor afirmația din nou pentru a ajuta ascultătorul să înțeleagă.

### **Regulile pentru ascultător includ:**

- ✓ Parafrazați ceea ce spune vorbitorul. Dacă nu este clar, cereți clarificări. Continuați până când vorbitorul indică faptul că mesajul a fost primit corect.
- ✓ Nu vă certați și nu vă dați cu părerea despre ceea ce spune vorbitorul – așteptați să faceți acest lucru până când sunteți vorbitorul și apoi faceți acest lucru într-o manieră respectuoasă.
- ✓ În timp ce vorbitorul vorbește, ascultătorul nu ar trebui să vorbească sau să întrerupă decât parafrazând după vorbitor.



## COLABORARE

### Activitatea 1: Lucrul împreună

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/denumire	Lucrul în echipă
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input checked="" type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durată<sup>1</sup></b>	2-3 ore pentru definirea proiectului. Această activitate poate fi realizată și continuu, prin realizarea de întâlniri periodice, săptămânale sau de câte ori este necesar pentru a urmări progresul proiectului.
<b>Tipul de activitate</b>	Colaborare în grup
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate se recomandă a fi efectuată în grup și necesită ascultare, flexibilitate și compromis. Adevărata colaborare înseamnă să fii deschis la sugestii, critici și idei de la toți membrii echipei.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizarea unui proiect/obiectiv comun</li> <li>➤ Permiteți fiecărei persoane să simtă proiectul/ activitatea/ comunitatea</li> <li>➤ Construirea relațiilor</li> <li>➤ Promovarea relațiilor de învățare reciprocă între diferite persoane</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră cu scaune dispuse în cerc</li> <li>➤ Invitații cu dată și locație</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Această activitate poate fi realizată fie într-o singură sesiune, pentru a concepe un proiect, fie poate fi realizată continuu, în cadrul unor sesiuni regulate, în timp ce proiectul este în curs de implementare. Dacă adoptați formatul ulterior, puteți include

<sup>1</sup> Acesta poate fi organizat de mai multe ori.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>pașii 4 și 5.</p> <p>Proiectele concepute trebuie să fie simple și ușor de pus în practică astfel ca rezultatele să apară cât mai curând posibil; trebuie adaptate contextului și nevoilor participanților.</p> <p>Proiectați o strategie de comunicare continuă între toți participanții la proiectul de colaborare, bazată pe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascultare activă</li> <li>• Dezvoltarea unei culturi a respectului și empatiei</li> <li>• Încurajarea feedback-ului constructiv</li> <li>• Promovarea încrederii în rândul membrilor echipei</li> </ul>
<p><b>Pas cu pas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă definiția colaborării și importanța acesteia (pentru mai multe informații vezi Fișa de lucru pentru facilitatori)</li> <li>2. Facilitatorul invită grupul să conceapă un proiect de colaborare care va fi împărțit în diferite etape: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea unei teme și a unui proiect: facilitatorul cere participanților să facă brainstorming cu ideile lor pentru a defini un proiect.</li> <li>• Definirea rolurilor și așteptărilor: grupul definește rolul și responsabilitățile fiecărui participant în proiect</li> <li>• Dezvoltarea unui plan de lucru / plan detaliat în grupurile de lucru: participanții sunt invitați să creeze un plan de lucru cuprinzător care să prezinte toate sarcinile care trebuie finalizate, termenele limită, calendarul, resursele și potențialii parteneri, bugetul.</li> <li>• Instituirea unui sistem de urmărire și monitorizare a progreselor: participanții sunt invitați să definească un sistem de monitorizare a progreselor, de abordare a problemelor, de furnizare de feedback și de respectare a termenelor.</li> </ul> </li> <li>3. Facilitatorul întreabă grupul dacă este mulțumit de proiectul conceput și pune următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Credeți că atribuirea responsabilităților este egală și echitabilă? Ce ați schimba?</li> <li>• Credeți că punctele de vedere ale tuturor au fost ascultate și se reflectă în plan?</li> <li>• Cât de importantă va fi colaborarea pentru implementarea cu succes a acestui proiect?</li> <li>• Ce credeți că s-ar putea întâmpla dacă apare un conflict grav?</li> </ul> <p>Următorii pași sunt aplicabili numai dacă activitatea se desfășoară în mai multe sesiuni, inclusiv implementarea proiectului:</p> </li> <li>4. Facilitatorul invită participanții să implementeze proiectul și să monitorizeze progresul proiectului în mod regulat și să ajusteze după cum este necesar, pe baza planului dezvoltat.</li> <li>5. Facilitatorul cere tuturor participanților implicați să evalueze succesul colaborării.</li> </ol>
<p><b>Debriefing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cum vă simțiți creând un proiect comun?</li> <li>➤ Care au fost cele mai mari dificultățile pe care le-ați perceput?</li> </ul>
<p><b>Referințe</b></p>	<p>În fiecare provincie federală austriacă, există o instituție în Ring Österreichischer Bildungswerke ca organizație umbrelă care este bine conectată și poate servi drept prim punct de contact.</p> <p><a href="https://ring.bildungswerke.at/mitglieder/">https://ring.bildungswerke.at/mitglieder/</a></p>





# Lucrul în echipă – Material pentru facilitatori

## Fișă de lucru – Colaborare

- **Definiție:**

"Implicare în activitatea de grup și munca în echipă, recunoaștere și respect " (LifeComp Framework).

- **Conform acestui concept:**

1. Cetățenii trebuie să își dezvolte capacitatea de a participa în comun la activități colective și de a-i încuraja pe ceilalți să colaboreze, punându-și în comun cunoștințele, competențele și resursele, astfel încât să poată fi îndeplinit un obiectiv comun.
2. Există nevoia de a construi o interacțiune respectuoasă cu oameni care sunt percepuți ca având afilieri culturale, credințe, opinii sau practici diferite, permițând construirea unor relații pozitive, constructive și o colaborare eficientă.
3. De asemenea, subliniază relevanța dorinței de a contribui activ la binele comun, interesele, obiectivele și facilitățile, materiale, culturale sau instituționale, pe care un grup le împărtășește.
4. Înțelegerea importanței încrederii, respectului pentru demnitatea umană și egalitate, confruntarea cu conflictele și negocierea dezacordurilor pentru a construi și susține relații corecte și respectuoase.
5. Împărțirea echitabilă a sarcinilor, resurselor și responsabilității în cadrul unui grup, ținând seama de scopul său specific; provocarea exprimării unor opinii diferite și adoptarea unei abordări sistemice.
6. Tehnologiile digitale oferă modalități inovatoare de colaborare, cum ar fi mediile colaborative online.

### De ce este importantă?

- Colaborarea îi ajută pe oameni să învețe unii de la alții.
- Ne ajută să rezolvăm problemele.
- Colaborarea aduce oamenii (și organizațiile) mai aproape.
- Deschide noi canale de comunicare și poate ajuta la construirea relațiilor de îngrijire.
- Poate lupta împotriva stărilor psihologice negative, cum ar fi depresia, anxietatea sau furia reprimată, teama de eșec, lipsa de speranță și lipsa de sens.

### Când poate fi folosită în viața de zi cu zi? Exemple:

- Să dezvoltăm împreună un proiect inovator.
- Consolidarea conștientizării asumării responsabilității personale și a responsabilității comune pentru dezvoltarea viitoare a comunității.

Schimbul intergenerațional conține angajamente și interacțiuni sociale, reunind generațiile mai tinere și mai în vârstă pentru un scop comun:

- construirea unor comunități active și mai sigure;
- reducerea inegalității;
- reducerea izolării sociale și a singurătății;
- potențialul de dezvoltare a creativității;
- construirea de relații în comunități;
- îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării;
- contribuția la ameliorarea provocărilor climatice;
- creșterea conectivității digitale.



## COLABORARE

### Activitatea 2: Este nevoie de un sat...

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/denumire	Este nevoie de un sat...
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input checked="" type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durată<sup>1</sup></b>	1 oră
<b>Tipul de activitate</b>	Lucrul în echipă și jocul de rol
<b>Scurtă descriere</b>	La "discuțiile despre sat sau comunitate", oameni foarte diferiți (din diferite grupuri - vulnerabili, tineri, vârstnici) dintr-un sat, care nu se întâlnesc (sau nu se mai întâlnesc) în viața de zi cu zi se reunesc într-o singură cameră pentru a discuta probleme și a schimba idei. Accentul este pus pe sat / comunitate și pe un subiect specific sau pe dezvoltarea viitoare a satului în general. Cetățenii pot contribui cu sugestiile și ideile lor, dar sunt încurajați să găsească o soluție comună.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promovarea conștientizării nevoilor, opiniilor, credințelor altor persoane pentru a găsi o soluție comună.</li> <li>➤ Perceperea și suportarea diferitelor opinii și preocupări și "căutarea" nevoilor comune.</li> <li>➤ Consolidarea conștientizării asumării responsabilității personale și a responsabilității comune pentru dezvoltarea viitoare a satului / comunității.</li> <li>➤ Promovarea colaborării.</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră cu scaune dispuse în cerc</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fiți pregătiți să oferiți îndrumare și sprijin în timpul discuțiilor sau activităților dacă apar conflicte între participanți.</li> <li>➤ Promovați o atmosferă de înțelegere reciprocă și încurajați participanții să ia în considerare diferite puncte de vedere.</li> <li>➤ Stabiliți o metodă de comunicare bazată pe:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascultare activă</li> </ul> </li> </ul>

<sup>1</sup> Acesta poate fi organizat de mai multe ori.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea unei culturi a respectului și empatiei</li> <li>• Încurajați feedback-ul constructiv</li> <li>• Promovați încrederea în rândul membrilor echipei</li> </ul>
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă definiția și importanța colaborării (a se vedea fișa de lucru Material pentru facilitator pentru mai multe informații)</li> <li>2. Facilitatorul distribuie aleatoriu diferite personaje dintr-un sat fiecărui participant (de exemplu, pensionar, tânăr, student, mamă singură, imigrant ...)</li> <li>3. Apoi, facilitatorul prezintă o problemă cu care se confruntă un sat/comunitate (de exemplu, sunt disponibile fonduri limitate, dar satul/comunitatea se confruntă cu diferite probleme, inclusiv lipsa trotuarelor, lipsa unui parc cu copaci, școala trebuie renovată.... Cum pot fi alocate fondurile într-un mod echitabil?)</li> <li>4. Participanții sunt invitați să-și împărtășească perspectivele și opiniile cu privire la problemă, în funcție de rolul pe care îl interpretează, și să găsească o soluție comună.</li> <li>5. Participanții încep discuția, iar facilitatorul mediază.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cum v-ați simțit când ați efectuat activitatea?</li> <li>➤ Credeți că soluția găsită este corectă pentru toată lumea?</li> <li>➤ Simțiți că au fost luate în considerare toate perspectivele?</li> <li>➤ Cum puteți folosi acest exemplu în viața de zi cu zi?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<a href="https://www.countyhealthrankings.org/online-and-on-air/blog/eight-tips-for-a-successful-community-conversation">https://www.countyhealthrankings.org/online-and-on-air/blog/eight-tips-for-a-successful-community-conversation</a>



# Este nevoie de un sat... - Material pentru facilitatori

## Fișă de lucru - Colaborare

- **Definiție:**

"Implicare în activitatea de grup și munca în echipă, recunoaștere și respect " (LifeComp Framework).

- **Conform acestui concept:**

- Oameni din diferite categorii lucrează împreună și colaborează pentru un scop comun - dezvoltarea comunității.
- Consolidarea conștientizării asumării responsabilității personale și a responsabilității comune pentru dezvoltarea viitoare a satului / comunității.
- Este nevoie de o interacțiune respectuoasă cu oamenii care au opinii, pentru a construi relații pozitive, constructive și o colaborare eficientă.

- **De ce este important?**

Discuțiile din sat sau comunitate sunt foarte potrivite pentru subiecte de sustenabilitate, deoarece subiectul afectează fiecare cetățean. Activitățile comune în acest domeniu tematic pot face mult bine în și pentru comunitate și conviețuire.

- **Când poate fi folosit în viața de zi cu zi?**

**Exemple:**

- Program de reciclare - sticle de plastic PET reciclate
- Grădina comunității / Community Garden - este o modalitate excelentă de a vă conecta cu comunitatea dumneavoastră și de a oferi alimente sănătoase. Luați în considerare crearea unei grădini doar pentru copii, astfel încât aceștia să poată învăța despre procesul de grădinarit. Este o mare oportunitate educațională.
- Curățenia - acest lucru va îmbunătăți aspectul parcului dumneavoastră și va inspira oamenii să păstreze spațiul minunat.



## MENTALITATEA DE CREȘTERE

### Activitatea 1: Ce ne învață experiențele rele?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Ce învățăm din experiențele negative?
<b>Competența de viață (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input checked="" type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	1 oră
<b>Tipul de activitate</b>	Autorefleție și reflecție de grup
<b>Scurtă descriere</b>	<p>Această activitate îi ajută pe adulți să reflecteze la experiențele lor anterioare nereușite și la lecțiile învățate în urma acelor experiențe.</p> <p>Această activitate se desfășoară de preferință în grupuri mici (5-6 persoane) cu o durată maximă de 1 oră.</p> <p>Exercițiile vor cuprinde în principal reflecții personale și de grup, care vor fi ghidate de întrebările facilitatorului.</p>
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Promovarea reflecției asupra aspectelor pozitive ale experiențelor nereușite;</li> <li>➤ Promovarea reflecției asupra procesului de învățare;</li> <li>➤ Stimularea cautării de soluții diferite și creative;</li> <li>➤ Reflectarea la feedback-ul celorlalți și la experiențele nereușite pentru a continua dezvoltarea potențialului.</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră mică cu scaune poziționate în cerc</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Dacă pentru cineva nu este confortabil să-și împărtășească experiențele, este important să nu fie forțat. Dacă întregul grup nu se simte confortabil să împărtășească o experiență nereușită, facilitatorul poate începe prin a le cere să împărtășească o experiență de succes și să continue exercițiul. Ca alternativă, facilitatorul poate folosi un exemplu pregătit în prealabil (vă rugăm să consultați materialul pentru facilitator).</p>

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare implementării activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

<p><b>Pas cu pas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul provoacă fiecare persoană din grup să se gândească și să identifice o experiență nereușită pe care a trăit-o (5 minute).</li> <li>2. Facilitatorul invită participanții care sunt dispuși să împărtășească experiența nereușită din trecut, să o prezinte pe scurt grupului.</li> <li>3. Apoi, facilitatorul îi cere persoanei să reflecteze asupra aspectelor pozitive ale acestei experiențe nereușite și ce a învățat din acea experiență lansând câteva dintre următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ce ați învățat din această experiență?</li> <li>● Care au fost aspectele pozitive ale acestei experiențe?</li> <li>● Ce competențe crezi că ați dezvoltat experimentând aceasta?</li> <li>● De ce competențe credeți că aveți nevoie pentru a face față diferit la această experiență?</li> <li>● Cum puteți dezvolta sau îmbunătăți aceste competențe?</li> </ul> </li> <li>4. Apoi, grupul este invitat să ofere și feedback-ul. Pentru a motiva participanții, facilitatorul poate adresa următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>● În opinia dumneavoastră, care au fost aspectele pozitive ale acestei experiențe?</li> <li>● Cum ați gestiona această experiență dacă ați fi trăit-o dumneavoastră?</li> <li>● Cum puteți dezvolta sau îmbunătăți aceste competențe?</li> </ul> </li> <li>5. Pe baza discuției anterioare, facilitatorul întreabă persoana cum s-ar descurca acum cu acea experiență nereușită.</li> <li>6. Pașii de la 1 la 4 se repetă cu persoane diferite.</li> <li>7. La sfârșitul activității, facilitatorul prezintă o imagine de ansamblu asupra exercițiului, prezentând conceptul de mentalitate de creștere și exemplele care pot fi folosite pentru dezvoltarea acestei competențe.</li> </ol>
<p><b>Debriefing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cum v-ați simțit gândindu-vă și împărtășind o experiență nereușită/proastă?</li> <li>➤ Ce a fost ușor în asta? Ce a fost provocator?</li> <li>➤ Ce lucruri noi sau ce învățăminte ați câștigat despre dumneavoastră?</li> <li>➤ Ce puteți face de acum înainte pentru a continua utilizarea unei mentalități de creștere?</li> </ul>
<p><b>Referințe</b></p>	<p>Dweck, C. (2016). „Teaching a Growth Mindset“. StanfordYoutube. Available <a href="#">here</a>.</p> <p>Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. <i>Harvard Business Review</i>, 13(2), 2-5.</p>



# Ce învățăm din experiențele negative? – Material pentru facilitator

## Fișă de lucru – Mentalitatea de creștere

- **Definiție:**

„Crede în potențialul tău și al altora de a învăța și a progresa continuu” (LifeComp Framework).

- **Conform acestui concept:**

1. Este posibil să învățați, să îmbunătățiți și să obțineți competențe cu muncă și dăruire.
2. Învățarea este un proces pe tot parcursul vieții care necesită deschidere, curiozitate și determinare.
3. Este important să reflectăm la feedback-ul altor oameni, precum și la experiențele de succes și la cele nereușite pentru a continua să ne dezvoltăm potențialul.
4. Reflectând asupra aspectelor pozitive ale fiecărei experiențe înțelegem faptul că chiar și din experiențele negative/eșecuri putem învăța ceva și ne pot ajuta să creștem și să ne dezvoltăm competențele.
5. Concentrarea pe pașii care duc la un rezultat, mai degrabă decât pe rezultatul în sine, face parte din procesul de învățare.
6. Este important să cerem sprijinul altora și perspective diferite atunci când găsim soluții diferite la o problemă.

- **De ce este important?**

1. Pentru a obține succesul

Cercetările au arătat că oamenii cu o mentalitate de creștere au șanse mai mari de a obține succesul, pe măsură ce încearcă abordări noi și diferite pentru a face față situațiilor provocatoare. (de exemplu, Dweck, 1999; Smiley și colab., 2016).

2. Pentru a accepta noi provocări și a deprinde noi abilități

Dacă ai o mentalitate de creștere, vei crede că ești capabil să încerci strategii noi și să înveți lucruri noi. Acest lucru vă va ajuta să vă mutați în diferite domenii, să începeți diferite funcții, să încercați diferite locuri de muncă.

3. Pentru a îmbunătăți stima de sine

A avea o mentalitate de creștere te va ajuta să-ți construiești competențele și să nu renunți atunci când ai o experiență negativă sau primești feedback negativ.

- **Când vă este de folos în viața de zi cu zi?**

**Exemple:**

1. Când aplicați pentru un nou loc de muncă sau când începeți o altă activitate, puteți folosi această mentalitate pentru a vă îmbunătăți competențele.
2. Când deveniți părinte sau bunic.
3. Când căutați un curs pentru a îmbunătăți o abilitate sau învățați ceva nou.
4. Când primiți feedback negativ la locul de muncă.

Exemple de experiențe proaste/nereușite pentru a fi utilizate de către facilitator în cazul în care cursanții nu doresc să împărtășească experiențele personale

1. Am luat o notă proastă/evaluare negativă la un curs.
2. Am încercat să gătesc o nouă rețetă și nu mi-a reușit.
3. Am fost concediat de la o slujbă pentru că nu am îndeplinit corect o sarcină.



## MENTALITATEA DE CREȘTERE

### Activitatea 2: Care este mentalitatea ta?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Ce fel de mentalitate ai?
<b>Competența</b> <b>(LifeComp Skill)</b> <b>abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input checked="" type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	1 oră
<b>Tipul de activitate</b>	Definirea conceptului
<b>Scurtă descriere</b>	<p>Această activitate îi ajută pe adulți să analizeze mai bine conceptul de mentalitate de creștere și diferența dintre o mentalitate fixă și una de creștere, sporind, de asemenea, capacitatea de a transforma o mentalitate fixă într-o mentalitate de creștere.</p> <p>Această activitate ar trebui să se desfășoare de preferință individual cu o durată maximă de 1 oră.</p> <p>Exercițiile vor cuprinde în principal identificarea conceptelor și implementarea lor în practică și vor fi ghidate de întrebările facilitatorului.</p>
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să analizeze conceptul de mentalitate de creștere;</li> <li>➤ Să facă distincția între mentalitatea fixă și mentalitatea de creștere;</li> <li>➤ Să dezvolte o mentalitate de creștere la adulți;</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ 1 cameră mică</li> </ul> <p>Pentru implementarea față în față:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cartonașe cu afirmațiile/propozițiile scrise</li> <li>➤ 2 cutii: una pentru mentalitatea de creștere și una pentru mentalitatea fixă</li> <li>➤ Hârtie albă și pix</li> </ul> <p>Pentru implementarea online;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tablă cu afirmațiile care urmează să fie sortate în 2 categorii</li> <li>➤ Tablă digitală interactivă (whiteboard) pentru ca elevii să scrie</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru</b>	Facilitatorul poate ajuta participanții cu primele propoziții.

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare implementării activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.



facilitatori <sup>3</sup>	
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul le cere participanților să enumere asocierile lor cu cuvântul mentalitate.</li> <li>2. Facilitatorul prezintă definițiile pentru mentalitatea de creștere și mentalitatea fixă, explicând beneficiile adoptării unei mentalități de creștere (15 minute).</li> <li>3. Facilitatorul prezintă cartonașele / tabla online cu propozițiile și îi cere cursantului să potrivească fiecare propoziție cu mentalitatea de creștere sau mentalitatea fixă, punând propozițiile în caseta corectă (pentru exemple de propoziții, consultați materialul pentru facilitator atașat).</li> <li>4. Apoi, facilitatorul îi cere adultului să scrie mai multe propoziții care să reflecte fiecare tip de mentalitate.</li> <li>5. După aceea, adultul este invitat să rescrie propozițiile referitoare la o mentalitate fixă, ajustându-le la o mentalitate de creștere (exemple de ajustare a propozițiilor sunt date în materialul pentru facilitator).</li> <li>6. La sfârșitul activității, facilitatorul prezintă o privire de ansamblu asupra exercițiului, prezentând conceptul de mentalitate de creștere și cum să ne adaptăm convingerile la o mentalitate de creștere.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Puteți descrie situații în care ați folosit o mentalitate de creștere?</li> <li>➤ Puteți descrie situații în care ați folosit o mentalitate fixă?</li> <li>➤ Cum vă poate ajuta adoptarea unei mentalități de creștere în viitor?</li> <li>➤ Ce puteți face, de acum înainte, pentru a vă ajusta discursul și convingerile la o mentalitate de creștere?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<p>Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i>. Random house.</p> <p><a href="https://fs.blog/carol-dweck-mindset/">https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</a></p> <p><a href="https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset">https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</a></p>

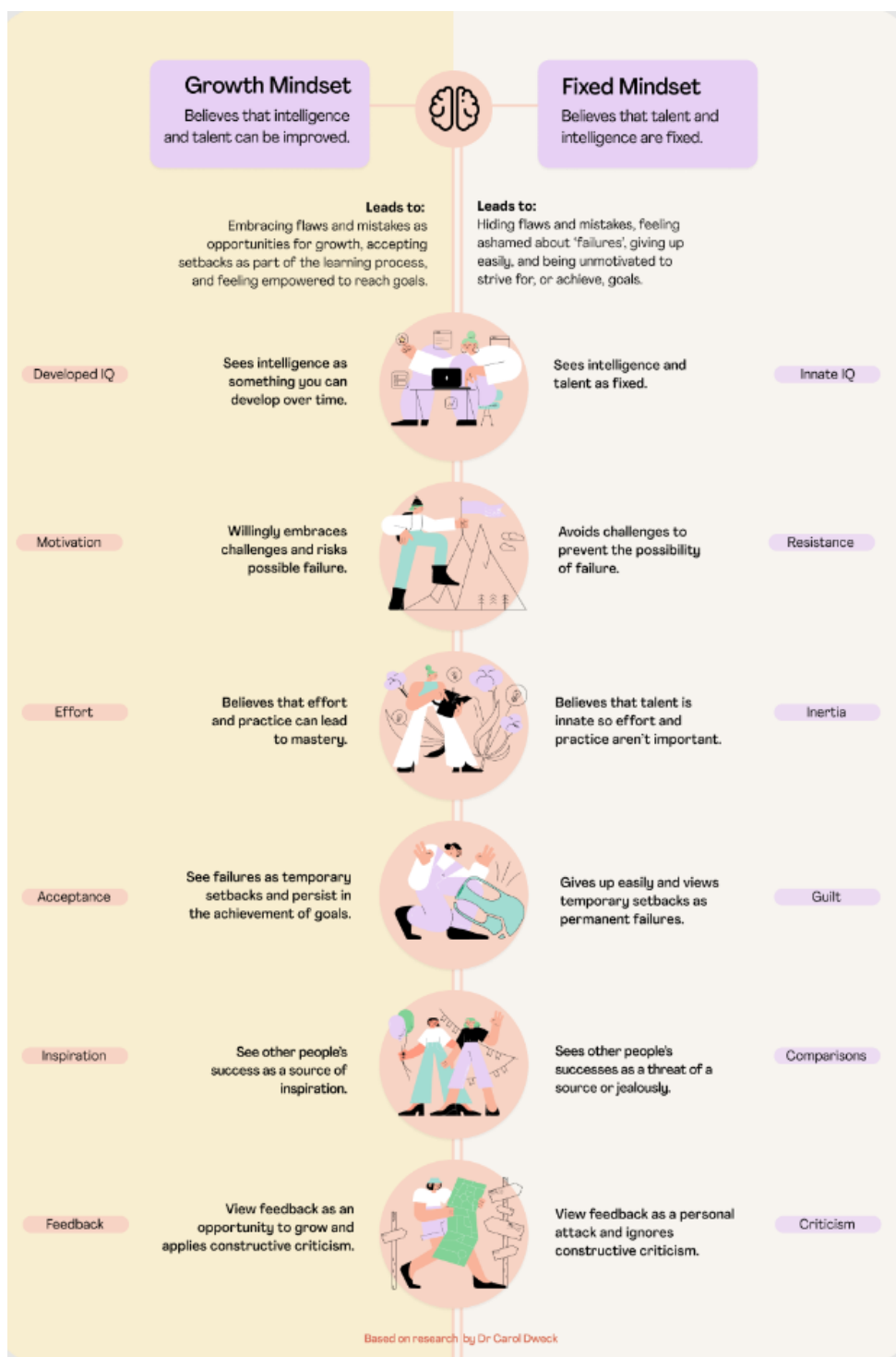
<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.



# Ce fel de mentalitate ai? – Material pentru facilitator

## Fișă de lucru – Mentalitate de creștere

- Mentalitate fixă vs Mentalitate de creștere



Preluat de la: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

## Mentalitatea de creștere

Credința în potențialul propriu și al altora de a învăța și a progresa continuu (LifeComp Framework).

- **Conform acestui concept:**

1. Este posibil să învățați, să vă perfecționați și să obțineți competențe noi cu muncă și dăruire.
2. Învățarea este un proces pe tot parcursul vieții care necesită deschidere, curiozitate și determinare.
3. Este important să reflectăm la feedback-ul altor oameni, precum și la experiențele de succes și la nereușite pentru a continua să ne dezvoltăm potențialul.
4. Reflectând asupra aspectelor pozitive ale fiecărei experiențe înțelegem faptul că chiar și din experiențele negative/eșecuri putem învăța ceva și ne pot ajuta să creștem și să ne dezvoltăm competențele.
5. Concentrarea pe pașii care duc la un rezultat, mai degrabă decât pe rezultatul în sine, face parte din procesul de învățare.
6. Este important să cerem sprijinul altora și perspective diferite atunci când găsim soluții diferite la o problemă.
7. Eșecurile sunt o parte necesară a procesului de învățare și îi ajută pe oameni să crească.

Cei care adoptă o mentalitate de creștere au mai multe șanse să:

- Îmbrățișeze învățarea pe tot parcursul vieții,
- Creadă că inteligența poate fi îmbunătățită,
- Depună mai mult efort pentru a învăța,
- Creadă că efortul duce la măiestrie,
- Creadă că eșecurile sunt doar temporare,
- Vadă feedbackul ca sursă de informații,
- Accepte de bunăvoie provocările,
- Privească succesul altora ca pe o sursă de inspirație,
- Vadă feedbackul ca pe o oportunitate de a învăța.

Sursa: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Exemple de propoziții privind mentalitatea de creștere:

- Noile provocări mă vor ajuta să cresc.
- Dacă încerc din greu, pot deveni bun la asta.
- Eșecul este o oportunitate de a crește.
- Pot să lucrez la cunoștințele mele.
- Pot învăța oricând ceva din greșelile mele.
- Pot schimba unele caracteristici și comportamente care nu îmi plac la mine.

## Mentalitatea fixă

- **Conform acestui concept:**

1. Atributele oamenilor sunt fixe și nu se pot schimba
2. Provocările pot fi evitate
3. Inteligența nu poate fi dezvoltată
4. Succesul altora este amenințător.

„Cei care adoptă o mentalitate fixă au mai multe șanse să:

- Creadă că inteligența și talentul sunt statice,
- Evite provocările pentru a evita eșecul,
- Ignore feedback-ul de la alții,
- Se simtă amenințați de succesul celorlalți,
- Ascundă defectele pentru a nu fi judecați de alții,
- Creadă că depunerea efortului nu are valoare,
- Vadă feedback-ul ca pe o critică personală,
- Renunțe ușor.“

Sursa: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>



Exemple de propoziții privind mentalitatea fixă:

- Nu sunt în stare să fac asta, pentru că nu sunt talentat.
- Fac doar lucruri la care știu că sunt bun.
- Nu merită încercat.
- Nu voi fi niciodată bun la asta.
- Am făcut o greșeală, așa că nu mă pricep la asta.

Exemple despre cum să ajustați propozițiile:

Mentalitate fixă	Mentalitate de creștere
Nu sunt în stare să fac asta, pentru că nu sunt talentat.	Voi studia și îmi voi dezvolta această competență pentru a putea face acest lucru.
Nu merită încercat.	Voi folosi câteva strategii pe care le-am învățat și voi face tot posibilul.
Am făcut o greșeală, așa că nu mă pricep la asta.	Această greșeală mă va ajuta să mă perfecționez pentru data viitoare.
Nu voi fi niciodată bun la asta.	Mă voi antrena pentru a fi mai bun data viitoare.
Ea se pricepe foarte bine la utilizarea instrumentelor digitale. Nu voi fi niciodată la fel de bun ca ea.	Voi încerca să înțeleg cum de este ea atât de bună și voi deprinde și eu aceste abilități.



## GÂNDIRE CRITICĂ

### Activitatea 1: Este fapt sau opinie?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Este fapt sau opinie?
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input checked="" type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	Approx 1 oră
<b>Tipul de activitate</b>	<b>Reflecție individuală, reflecție de grup, discuții</b>
<b>Scurtă descriere</b>	<p>Această activitate îi ajută pe adulți să înțeleagă mai ușor principiile cheie ale gândirii critice și le permite participanților să analizeze informațiile primite, să distingă dacă mesajul vorbit sau scris este un fapt sau o opinie. Activitatea este construită pentru a începe individual și apoi în grup, astfel încât să susțină și creativitatea și colaborarea.</p> <p>Această activitate va ajuta participanții să facă diferența între fapte și opinii. Un fapt poate fi dovedit fie adevărat, fie fals. O opinie este o expresie a sentimentului sau a punctului de vedere și nu poate fi dovedită adevărată sau falsă.</p>
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Încurajarea gândirii critice ca parte a carierei și abilităților de viață</li> <li>➤ Îmbunătățirea abilităților de evaluare</li> <li>➤ Îmbunătățirea abilităților de argumentare</li> <li>➤ Sprijinirea gândirii reflexive și independente</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 Facilitator</li> <li>➤ Cameră cu scaune</li> <li>➤ Fișe de lucru pentru fiecare participant tipărite sau digitale</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Sunt oferite diferite exemple de afirmații, dar facilitatorul poate folosi afirmații diferite, care ar trebui adaptate la context și la grupul de participanți.
<b>Pas cu pas</b>	1. Facilitatorul face o scurtă introducere explicând de ce este importantă gândirea critică (vă rugăm să consultați fișa de lucru Material pentru

1 Se poate desfășura continuu.

2 Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

3 Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea

	<p>facilitator)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Facilitatorul oferă participanților fișe de lucru cu declarații (pentru exemple de declarații, consultați fișa de lucru Material pentru facilitator)</li> <li>3. Pentru fiecare afirmație, participanții trebuie să ofere un răspuns dacă afirmația este un fapt sau o opinie. Dacă afirmația este un fapt, participanții trebuie să se gândească la modul în care poate fi dovedită. Dacă este o părere, de ce simt participanții că nu poate fi dovedită.</li> <li>4. Participanții lucrează mai întâi individual, apoi compară răspunsurile și își împărtășesc punctele de vedere.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Activitatea a fost ușoară sau nu? Puteți distinge acum ce este o opinie și ce este un fapt sau ce este un zvon?</li> <li>➤ Ce intuiți sau ce ați învățat despre ce este informația, ce se bazează pe cunoștințe sau ce se bazează pe opinia proprie sau a cuiva?</li> </ul>
<b>References</b>	Games and Activities for Developing CRITICAL THINKING SKILLS Workbook, Global Digital Citizen Foundation



# „Este fapt sau opinie“? – Material pentru Facilitator

## Fișă de lucru – Gândirea critică

Suntem în mod constant copleșiți de mesaje care caută să ne convingă, de exemplu în mass-media: internet, TV, ziare etc. Calitatea raționamentului care susține aceste mesaje poate varia semnificativ. Trebuie să ne exersăm abilitățile de gândire critică dacă vrem să evităm să acceptăm orbește convingerile pe care ceilalți ni le impun și în schimb să dorim să ne afirmăm propriile convingeri și concluzii.

**Fapte:** Declarații care pot fi verificate. Ele pot fi dovedite adevărate sau false. Declarațiile de fapt sunt obiective, conțin informații, dar nu spun ce crede sau simte scriitorul despre subiect.

**Opinii:** Declarații care exprimă sentimentele, atitudinile sau convingerile unui scriitor. Ele nu sunt nici adevărate, nici false. Sunt punctul de vedere al unei persoane despre un subiect sau problemă.

### Tipuri de Opinii:

1. Poziții pe probleme controversate
2. Previziuni despre lucruri în viitor
3. Evaluări ale oamenilor, locurilor și lucrurilor

### Cuvinte pentru a identifica opiniile:

1. Cuvinte părtinitoare (rău, mai rău, cel mai rău, bine, mai bun, cel mai bun, merită, fără valoare etc.)
2. Calificative (toate, întotdeauna, probabil, niciodată, ar putea, părea, eventual, probabil, ar trebui etc.)

Exemple of declarații:

1. Anul trecut a fost un focar oribil de gripă. O
2. Bebelușii încep, în general, să vorbească între 18 și 24 de luni. F
3. Mai multe persoane au renunțat la fumat anul trecut decât acum doi ani. F
4. Mii de oameni mor în fiecare an din cauza interacțiunii dintre medicamentele prescrise. F
5. Copiii nu ar trebui să aibă voie să se uite la televizor mai mult de cinci ore pe săptămână. O
6. Este adevărat că fotbalul și rugby-ul sunt sporturi violente. O
7. Femeile doctori sunt mai grijulii decât bărbații. O
8. Trebuie să fim mult mai responsabili față de mediu decât au fost strămoșii noștri. O
9. Energia nucleară este singura soluție viabilă pentru resursele noastre naturale în scădere. O
10. Ciclismul este o formă de exercițiu cu adevărat plăcută. O
11. Numărul de persoane care au datorii mari prin cardul de credit este uimitor. O
12. „Spam” este echivalentul prin e-mail al mesajelor nedorite. F

O = opinie

F= Fapt



## GÂNDIRE CRITICĂ

### Activitatea 2: Ipotezele provocării

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Provocarea ipotezelor
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input checked="" type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	Approx 40 minutes
<b>Tipul de activitate</b>	Reflecție individuală, reflecție de grup, discuții
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate îi ajută pe adulți să înțeleagă mai ușor principiile cheie ale gândirii critice și le permite participanților să pună la îndoială ipoteze, să reevalueze problemele ținând cont de diferite variabile și riscuri sensibile. Sarcinile sunt concepute astfel încât să susțină și creativitatea și colaborarea. Sarcina este prevăzută ca exercițiu de grup.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Încurajarea gândirii critice ca parte a carierei și abilităților de viață</li> <li>➤ Îmbunătățirea abilităților de evaluare</li> <li>➤ Îmbunătățirea abilităților de argumentare</li> <li>➤ Sprijinirea gândirii reflexive și independente</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 Facilitator</li> <li>➤ Cameră cu scaune</li> <li>➤ Mese (1 per grup)</li> <li>➤ Hârtie A3 și markere (pentru față în față) sau tablă digitală pentru varianta online</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Activitatea combină conceptele și metodele de creștere a gândirii critice, cum ar fi brainstormingul și ipotezele provocării.</p> <p>Deoarece activitatea poate fi dificilă pentru participanți, la început facilitatorul poate oferi un exemplu de ipoteză posibilă. Poate dura puțin timp pentru a începe, deoarece pentru unii oameni va rămâne un truism până când ipotezele le sunt subliniate; acest lucru nu este neobișnuit. Cu toate acestea, odată ce participanții</p>

1 Se poate desfășura continuu.

2 Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

3 Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.



	înțeleg sarcina, în general, pot identifica ei înșiși o serie de ipoteze.
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul distribuie participanților o fișă de lucru cu afirmația „Un profesor cu experiență este cea mai indicată persoană pentru a concepe lecția”, explicând participanților că această afirmație este un truism cu care ar fi, în general, de acord (vă rugăm să consultați Materialul pentru participanți Fișa de lucru)</li> <li>2. Participanții sunt apoi invitați să deconstruiască fraza pentru a identifica unde sunt făcute ipoteze în această declarație.</li> <li>3. Participanții vor lucra în grupuri mici (3-4 persoane).</li> <li>4. Când grupurile termină lista de ipoteze, facilitatorul oferă o explicație asupra a ceea ce este gândirea critică.</li> <li>5. Următoarea etapă este legată de metoda numită „ce-ar fi dacă”, în care se inițiază un proces de gândire critică prin formularea de întrebări care încep cu cuvintele „ce-ar fi dacă”. Facilitatorul ia una dintre ipotezele enumerate de grupuri și începe întrebarea „Ce-ar fi dacă”</li> <li>6. Participanții sunt invitați să ofere răspunsuri la întrebările prezentate</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ce ați înțeles sau ați învățat despre dumneavoastră?</li> <li>➤ Activitatea vă ajută să lucrați la propria argumentare?</li> <li>➤ Dacă vă amintiți acum câteva situații dificile anterioare, v-ați gândi acum la alte soluții posibile? Ați lua acum o altă decizie?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	„Creative thinking in literacy and language skills“ Training Guidelines developed within the Erasmus + Project (2016)



## Provocarea ipotezelor – Material pentru Facilitatori

### Fișă de lucru – Gândirea critică

„Gândirea critică nu este atât de dificilă dacă ne punem în minte să o înțelegem, există însă mici obstacole care pot interveni pe parcurs, împiedicându-ne să ne atingem obiectivele.” Ipotezele noastre se bazează adesea pe ceea ce am experimentat sau ni s-a spus într-o situație anterioară, ceva la care ne-am putea referi ca „înțelepciune primită”, care în marea majoritate a cazurilor este valabilă. Cu toate acestea, greșeala de a contesta ipotezele și de a accepta doar lucrurile așa cum sunt, poate limita serios capacitatea noastră de a găsi noi idei, metode, design-uri etc. Prin urmare, actul conștient și deliberat de a provoca ipoteze poate și ar trebui să fie folosit în gândirea critică. Când ne confruntăm cu un scenariu sau o declarație, ar trebui să încercăm să înțelegem că dacă facem vreo presupunere cu privire la situație ne poate conduce în cele din urmă la o soluție previzibilă.”

Pentru afirmația: „Un profesor cu experiență este cea mai indicată persoană pentru a concepe lecția”

Lista posibilă de ipoteze include:

- Experiența este un indicator al calității
- Cineva fără experiență de predare nu ar fi bun la conceperea lecției
- Conceperea lecției nu este un proces democratic
- O persoană trebuie să conceapă lecția
- Trebuie concepută o lecție
- Un profesor ar trebui să conceapă lecția.

Pentru „Ce-ar fi dacă”.

Putem ilustra această etapă ulterioară a procesului: „Ce-ar fi dacă” nu am concepe lecția? (Contestarea presupunerii că o lecție trebuie concepută).

Răspunsuri posibile de la alte grupuri ca exemplu:

- Am putea stabili un subiect și să invităm cursanții să înceapă să discute despre el și să vedem unde ne duce.
- Am putea cere cursanților să creeze o lecție pentru ei înșiși.
- Am putea introduce un subiect și să-i întrebăm pe cursanți ce cred că trebuie să cunoască sau să învețe despre acest subiect.
- Am putea informa cursanții despre modul în care vor fi testați pe această temă și să-i lăsăm să-și gestioneze propria învățare ca indivizi sau în grupuri mici de colegi.
- Am putea descărca un plan de lecție sau putem folosi un plan de lecție pe care altcineva l-a proiectat deja.
- Am putea doar să stabilim un test pe această temă și să vedem dacă cursanții trebuie să învețe acest material (s-ar putea să îl cunoască deja).



Provocarea ipotezelor – Material pentru Participanți  
Fișă de lucru – Gândirea critică

Afirmație	Listă de ipoteze
<p><i>“ Un profesor cu experiență este cea mai indicată persoană pentru a concepe lecția ”</i></p>	



## GÂNDIRE CRITICĂ

### Activitatea 3: Știri false

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Știri false (Fake news)
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input checked="" type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	Approx 1 oră
<b>Tipul de activitate</b>	Reflecție individuală, reflecție de grup, discuții
<b>Scurtă descriere</b>	Această activitate îi ajută pe adulți să în'eleagă mai ușor principiile cheie ale gândirii critice și le permite participanților să pună la îndoială ipoteze, să reevalueze problemele ținând cont de diferite variabile și riscuri sensibile. Sarcinile sunt concepute astfel încât să susțină și creativitatea și colaborarea. Sarcinile acoperă exerciții individuale și de grup.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Încurajarea gândirii critice ca parte a carierei și abilităților de viață</li> <li>➤ Îmbunătățirea abilităților de evaluare</li> <li>➤ Îmbunătățirea abilităților de argumentare</li> <li>➤ Creșterea capacității de rezolvare a problemelor</li> <li>➤ Sprijinirea gândirii reflexive și independente</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 Facilitator</li> <li>➤ Cameră cu scaune</li> <li>➤ Hârtie A3, markere de diferite culori sau planșe (1 per grup) sau tablă digitală pentru varianta online</li> <li>➤ Conexiune la internet pentru sarcina 3 (opțional)</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Sarcinile acestei activități combină și conceptele și metodele de creștere a gândirii critice, cum ar fi brainstormingul și harta mentală.</p> <p>Sarcina 2 poate fi efectuată ca brainstorming și hărți mentale. Sunt create grupuri mici de 4-5 participanți.</p> <p>Pentru sarcina 3, după introducerea întrebărilor de reflecție pe</p>

1 Se poate desfășura continuu.

2 Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

3 Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea

	tema știrilor false, facilitatorul poate oferi o definiție și explica participanților termenul. De asemenea, pot fi explicați și alți termeni precum manipulare, propagandă, dezinformare, fals profund etc.
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sarcina 1. Facilitatorul începe prin a adresa participanților câteva întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce asociați cu termenul de știri false?</li> <li>Ați avut deja experiențe personale cu știrile false?</li> <li>Unde și cum s-a întâmplat? A fost vorba despre celebrități sau au fost știri din mediul tău social apropiat?</li> <li>De ce poate fi important să ne ocupăm de acest conținut?</li> </ul> </li> <li>Facilitatorul arată niște imagini sau povestește ceva întrebând participanții dacă este adevărat sau fals. Un exemplu de imagine falsă este oferit în fișa de lucru Material pentru facilitator.</li> <li>Sarcina 2. Participanții sunt împărțiți în grupuri mici (4-5 persoane) și li se cere să facă brainstorming despre ideile și experiențele lor privind descoperirea știrilor false și completarea exercițiului oferit în Materialul pentru participanți</li> <li>La sfârșitul sarcinii, participanții își prezintă rezultatele.</li> <li>Facilitatorul verifică rezultatele și în cele din urmă completează răspunsurile.</li> <li>Facilitatorul explică participanților pașii pentru evaluarea sursei (Material pentru fișa de lucru pentru facilitator),</li> <li>Sarcina 3 (opțional) Facilitatorul oferă niște știri participanților (articol scurt, știri sau imagine) și le cere să cerceteze pentru a descoperi știrile false.</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Care sarcini au fost ușoare, care nu?</li> <li>➤ Ce ați înțeles sau ați învățat despre dumneavoastră.?</li> <li>➤ Ce părere aveți acum despre știri, despre unele articole care apar în media?</li> <li>➤ Vă puteți aminti cei mai importanți pași pentru a descoperi știrile false?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	EU-Initiative klicksafe <a href="http://www.klicksafe.de">www.klicksafe.de</a>



# Știri false (Fake news) – Material pentru Facilitator

## Fișă de lucru – Gândirea critică

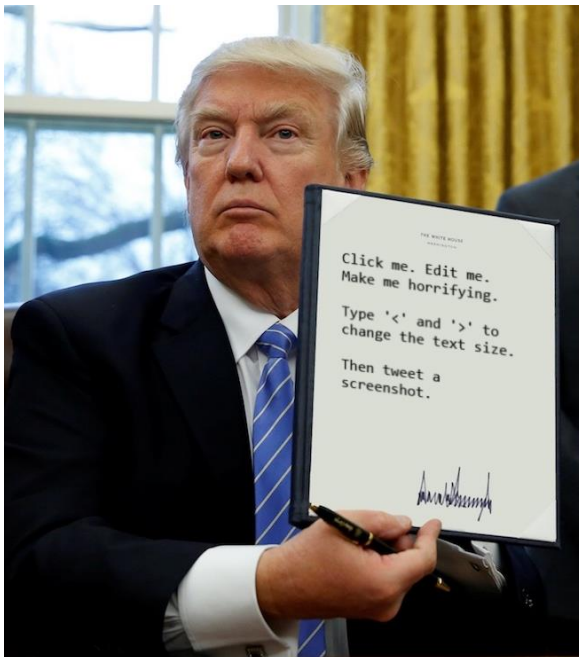
### Sarcina 1

Furnizați exemple de știri, imagini și adresați cursanților întrebarea: „Sunt știri false?”

Mai jos sunt două exemple, totuși puteți folosi orice alte resurse.

Exemplul 1 - Utilizați adresa site-ului de mai jos și scrieți diferite texte în câmpul dat. Apoi puteți face o captură de ecran sau arătați textul participanților și îi întrebați dacă aceasta este o știre falsă sau nu?

<http://hepwordi.github.io/execorder/>



Exemplul 2 Afișați imaginea postată pe site, apoi afișați fotografia reală a vizualizării șablonului.

<https://www.travelbook.de/fotografie/bali-instagram-tempel>





Das Gate of Heaven am Tempel Pura Lempuyang Luhur auf Bali Foto: Getty Images



Instagram vs Reality at the Gates of Heaven, Bali.

Source: <https://whatshotblog.com/pura-lempuyang-gates-of-heaven-bali/>

## Sarcina 2 Cum să depistați știrile false

Pași pentru evaluarea unei surse

Internetul oferă oportunități fără precedent pentru culegerea de informații. Capacitatea de a găsi informații în funcție de nevoi și de a le evalua corect nu este o sarcină ușoară având în vedere cantitatea și noua calitate a falsului. Iată câțiva pași, pentru a putea evalua mai bine seriozitatea unui conținut:

1. Sursa: Verificați cine se află în spatele unui conținut! Cine este autorul? Verificați amprenta site-ului
2. Fapte: Este adevărat ceea ce se pretinde? Nu totul este adevărat! Subiectul este tratat în mod similar pe alte pagini web sau chiar apare exact în aceeași formulare? Textele care sunt prescurtate, bazate doar pe titluri, prezintă puțin conținut și multă opinie, trebuie savurate cu prudență.
3. Imagini: Verificați dacă imaginea folosită aparține cu adevărat textului sau dacă a fost editată. În cazul rapoartelor false sunt adesea folosite imagini din alte contexte.
4. Actualitatea datelor: din ce moment provine informația? În motoarele de căutare, o opțiune avansată de căutare ajută la găsirea celor mai recente informații despre un subiect.

De asemenea, Facebook a emis un ghid despre cum să depistați știrile false

<https://www.facebook.com/formedia/blog/third-party-fact-checking-tips-to-spot-false-news>





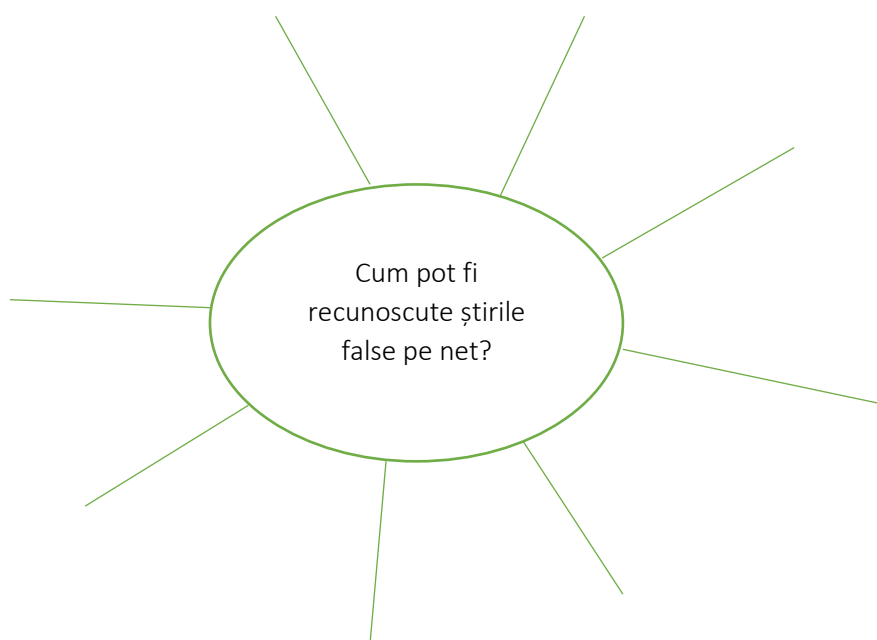
# Fake news – Material pentru Participanți

## Fișă de lucru – Gândirea critică

### Sarcina 2

Cum pot fi recunoscute știrile false pe net?

Discutați cu colegii dumneavoastră despre întrebarea „Cum putem recunoaște știrile false pe net?”  
Încercați să vă amintiți experiențele anterioare, atunci când citiți unele știri sau articole pe internet.  
Credeți că tot ceea ce citiți este adevărat? De unde știți?



# GESTIONAREA ÎNVĂȚĂRII

## Activitatea 1: Semafoare

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Semaforul
<b>Competența (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	10 - 15 minute
<b>Tipul de activitate</b>	Autoevaluare pentru adulții neștiutori de carte
<b>Scurtă descriere</b>	<p>Această activitate încurajează participanții să reflecteze asupra cunoștințelor și intereselor lor cu privire la subiectul care urmează să fie discutat. Prin gestionarea eficientă a procesului de învățare, participanții își pot îmbunătăți înțelegerea, își pot îmbunătăți performanța și își pot atinge obiectivele de învățare mai eficient.</p> <p>Managementul eficient al învățării începe cu stabilirea unor obiective specifice clare. Prin definirea a ceea ce doresc să obțină participanții, aceștia își pot structura activitățile de învățare în consecință și pot rămâne concentrați asupra obiectivelor lor.</p> <p>Această activitate permite adulților să reflecteze asupra cunoștințelor lor față de subiect și această abordare poate fi folosită de aceștia, în mod autonom ori de câte ori au contact cu un nou context, experiență sau temă.</p>
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cunoașterea punctului de plecare într-o situație/subiect al fiecărui participant.</li> <li>➤ Încurajarea luării deciziilor și îmbunătățirea exprimării orale</li> <li>➤ Generarea reflecțiilor asupra diferitelor răspunsuri</li> <li>➤ Creșterea motivației și implicării participanților în procesul lor de învățare pe baza intereselor lor personale.</li> <li>➤ Cunoașterea punctele forte și punctelor slabe ale adulților pentru a ști pe ce trebuie să se concentreze învățarea și perfecționarea (atât facilitatorul, cât și participanții)</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> </ul>

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Proiector sau ecran mare - Pentru implementare față în față</li> <li>➤ Imagini tipărite dacă nu există niciun ecran disponibil pentru implementare față în față</li> <li>➤ Cartonașe colorate, roșii, portocalii și verzi</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	<p>Prezentați dinamica, explicând semnificația fiecărei culori. Prezentați participanților o serie de întrebări sau situații. Când aratați semaforul, ei trebuie să dea explicația. După ce toți participanții au explicat motivul răspunsurilor lor, începeți o discuție de grup.</p> <p>Atunci când explică obiectivele activității, facilitatorul poate menționa ceva de genul „Până la sfârșitul acestei activități veți fi capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflectați asupra nivelului de conștientizare sau a cunoștințelor dumneavoastră legate de subiecte sau teme.</li> <li>• Aflați ce puteți face pentru a înțelege dacă aveți nevoie să învățați ceva într-o situație nouă sau ori de câte ori cineva vorbește cu dumneavoastră despre un subiect nou.</li> <li>• Puteți lua în considerare diferite puncte de vedere și perspective asupra problemelor.</li> <li>• Îmbunătățiți-vă în mod continuu cunoștințele prin reflecție și învățare continuă.</li> <li>• Identificați domeniile în care este posibil să aveți lacune în înțelegerea sau cunoștințele dvs.</li> </ul> <p>Pentru implementarea online, este recomandabil să aveți o tablă cu imagini/întrebări unde participanții pot pune o minge colorată.</p>
<b>Pas cu pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul explică activitatea și obiectivele acesteia.</li> <li>2. Facilitatorul distribuie cartonașele colorate sau explică modul de utilizare a culorilor într-un cadru online</li> <li>3. Facilitatorul explică că aceste cartonașe simulează semaforul și vor fi folosite pentru a răspunde la diferite întrebări, unde roșu înseamnă „nimic”, portocaliu înseamnă „ceva” și verde înseamnă „mult”.</li> <li>4. Facilitatorul arată imagini legate de o situație/temă la alegerea sa</li> <li>5. Pentru fiecare imagine prezentată, facilitatorul pune următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ați mai auzit despre această situație/temă?</li> <li>• Sunteți interesați să aflați mai multe despre această situație/temă?</li> <li>• Credeți că situația/tema vă poate fi utilă în viața personală sau profesională?</li> <li>• Credeți că este o situație/temă dificilă și care necesită mult efort din partea dumneavoastră?</li> </ul> </li> <li>6. Participanții folosesc codul de culori al unui semafor pentru a răspunde la întrebări și a le arăta tuturor din grup.</li> <li>7. Facilitatorul le cere participanților, ca la număratoarea lui la trei, toți să arate cartonașul sau să coloreze imaginea.</li> <li>8. Pentru fiecare întrebare, facilitatorul poate adresa participanților următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> <li>• De ce ați ales culoarea roșu/galben/verde pentru întrebarea sau situația respectivă?</li> <li>• Ce factori v-au influențat decizia?</li> </ul> </li> <li>9. După răspunsul la întrebări, grupul va avea ocazia să cunoască mai multe despre situație/temă (acest lucru se poate realiza printr-o prezentare făcută de facilitator, vizualizarea unui videoclip, schimb de experiență, căutare de informații, ...)</li> </ol>
<b>Debriefing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Îmi puteți arăta ce culoare reprezintă ceva ce ați învățat sau ați înțeles în timpul sesiunii?</li> <li>➤ Ați găsit aplicații practice sau conexiuni cu viața de zi cu zi în subiectul discutat?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	Activitate bazată pe: <a href="https://www.orientacionandujar.es/tag/semaforo/">https://www.orientacionandujar.es/tag/semaforo/</a>

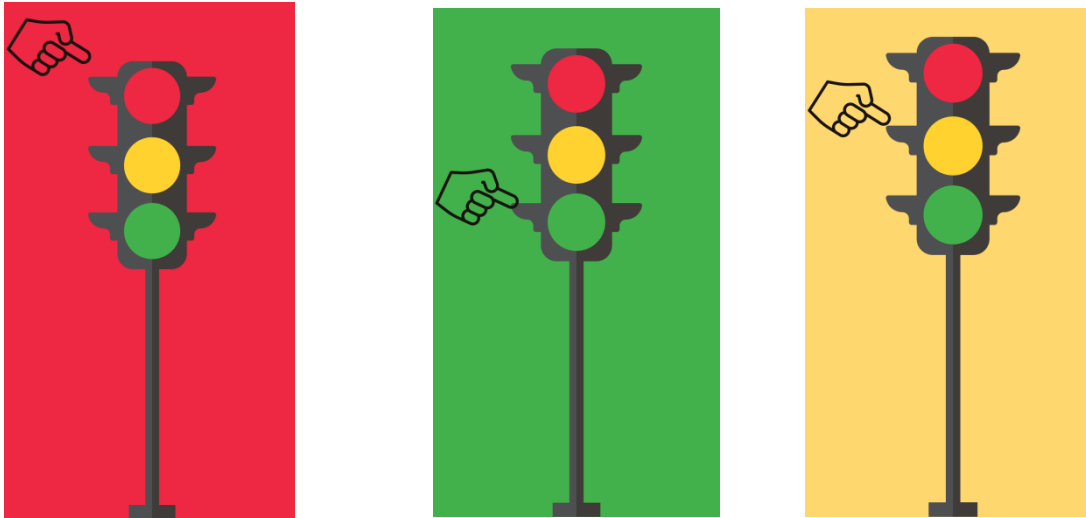
<sup>3</sup>Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.



## Semaforul – fișa de lucru – Material pentru facilitator

### Activitatea: Gestionarea învățării

Această tehnică este foarte utilă deoarece permite profesorului să aibă o idee clară asupra stării lucrării, încurajează responsabilitatea și autonomia. Reflecția învățării este un proces valoros care le permite oamenilor să-și evalueze experiențele de învățare, să identifice domeniile care trebuie îmbunătățite și să le îmbunătățească.



Este important să puneți întrebări provocatoare elevilor care să-i încurajeze să aprofundeze experiențele lor și să pună întrebări care sunt accesibile și adaptate experiențelor lor specifice de învățare. Nu uitați să creați un mediu de sprijin pentru ca elevii să-și împărtășească reflecțiile în mod deschis. Încurajați-i să o facă. Este foarte important să fiți un ascultător activ și să le puneți întrebări pentru a-și continua reflecția. Putem introduce și ajutoare vizuale. Accentul ar fi pus pe gândurile și interpretările lor asupra subiectului.



# GESTIONAREA ÎNVĂȚĂRII

## Activitatea 2: Deblocarea învățării

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Description of initiatives comprised in this handbook.

Titlu/Denumire	Deblocarea învățării
<b>Competența de viață (LifeComp Skill) abordată</b>	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea învățării
<b>Durata<sup>1</sup></b>	Durata activității este variabilă în funcție de participanți și de modul în care facilitatorul o adaptează la nevoile specifice. Timp minim aproximativ între 40-60 de minute.
<b>Tipul de activitate</b>	Autoreflexie
<b>Scurtă descriere</b>	Activitatea îi încurajează pe adulții care învață să reflecteze asupra modului în care își gestionează timpul de studiu, asupra metodelor pe care le utilizează pentru a obține rezultatul dorit și asupra lucrurilor pe care le vor schimba pentru a progresa. Aceste activități de învățare îi vor ajuta să dezvolte și să promoveze o abordare proactivă pentru gestionarea eficientă a învățării. Această activitate este concepută pentru a fi realizată în grupuri mici.
<b>Obiective</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dezvoltarea conștiinței de sine și a abilităților de gândire critică legate de gestionarea propriului proces de învățare.</li> <li>➤ Creșterea motivației adulților și implicarea acestora în procesul de învățare pe baza intereselor lor personale.</li> <li>➤ Cunoașterea punctelor forte și punctelor slabe pentru a ști unde trebuie să vă concentrați învățarea și perfecționarea.</li> </ul>
<b>Setting<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitator</li> <li>➤ Pix</li> <li>➤ Materiale pentru participanți foi de lucru tipărite sau digitale</li> </ul>
<b>Sfaturi pentru facilitatori<sup>3</sup></b>	Tabelul poate fi folosit ca jurnal de învățare și folosit în mod regulat, astfel încât participanții să își poată înregistra realizările, provocările și evoluția lor. În fișa de lucru a tabelului de gestionare a învățării,

<sup>1</sup> Se poate desfășura continuu.

<sup>2</sup> Materiale și resurse necesare pentru implementarea activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

<sup>3</sup> Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

	<p>facilitatorul încurajează participanții să stabilească obiective clare și specifice de învățare. Aceste obiective trebuie să fie realizabile și semnificative, ajutând participanții să fie concentrați și motivați în timpul procesului de învățare. În coloana de reflecție, este important ca participanții să se întrebe dacă strategia utilizată le-a fost utilă pentru a-și atinge obiectivele.</p> <p>Oferiți feedback și sprijin constructiv în timpul activității pentru a ajuta participantul să își evalueze progresul.</p> <p>Ajutați participantul să creeze un mediu de învățare motivant și respectuos.</p>
<p><b>Pas cu pas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul prezintă ce înseamnă gestionarea învățării și importanța acesteia în procesul de învățare (vă rugăm să consultați Materialul Fișa de lucru a facilitatorului)</li> <li>2. Facilitatorul pune întrebări pentru a avea o idee despre punctul de plecare al participantului și pentru a ști cum gestionează învățarea. Facilitatorul începe prin a reflecta asupra strategiilor și obiceiurilor actuale de învățare ale participanților, punându-le câteva întrebări pentru a crea autorefecție. Facilitatorul pune întrebări precum: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Care este experiența dumneavoastră personală în ceea ce privește învățarea a ceva nou?</li> <li>• Ce vă place sau ați dori să învățați în acest moment (de exemplu, identificați un subiect care vă place, o activitate pe care ați dori să o învățați, o competență pe care ați dori să o aveți)?</li> <li>• Ce vă place sau ați dori să învățați în viitor (de exemplu, identificați un subiect care vă place, o activitate pe care ați dori să o învățați, o competență pe care ați dori să o aveți)?</li> <li>• Ați observat vreun model sau moment al zilei care vă ajută să vă concentrați?</li> <li>• Credeți că este important să vă stabiliți obiective atunci când învățați ceva nou?</li> <li>• Aveți un obiectiv pe care ați vrea să-l atingeți?</li> <li>• V-ați confruntat vreodată cu o situație în care v-ați simțit motivat să învățați? Ce v-a motivat?</li> <li>• Credeți că mediul și situația personală ne afectează capacitatea de a învăța? De ce?</li> </ul> </li> <li>3. Participanților li se oferă timp pentru a reflecta</li> <li>4. Facilitatorul distribuie Tabelul 1 și le cere participanților să răspundă la întrebările prezentate în tabel, pe baza autorefecției lor anterioare (vă rugăm să consultați Materialul pentru participanți fișa de lucru).</li> <li>5. Facilitatorul le cere participanților să identifice, cel puțin, trei domenii în care cred că își pot îmbunătăți gestionarea învățării. Exemplele pot include: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilirea unor obiective de învățare mai clare și mai realizabile și acțiuni întreprinse pentru a le atinge.</li> <li>• Îmbunătățirea strategiilor de luare a notițelor sau găsirea de metode alternative de reținere eficientă a informațiilor.</li> </ul> </li> <li>6. Participanții își vor împărtăși reflecțiile cu clasa sau cu profesorul, în funcție de ceea ce dorește cursantul să împărtășească și cu cine dorește să o facă.</li> <li>7. Participanții își scriu reflecțiile în <u>tabelul de gestionare a învățării</u> (vă rugăm să consultați Materialul pentru participanți fișa de lucru).</li> <li>8. Facilitatorul le cere participanților să facă brainstorming și să scrie potențiale soluții sau strategii pentru fiecare domeniu pe care vor să-l îmbunătățească, care îi pot ajuta să facă față provocărilor pe care le-au identificat, în funcție de cei cu care au dorit să-și împărtășească ideile, sugestiile pot fi de la întreaga clasă sau numai de la profesor.</li> </ol>
<p><b>Debriefing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ce am învățat din această activitate?</li> <li>➤ Cum a influențat această activitate învățarea de lucruri noi?</li> <li>➤ Știi cum să aplici ceea ce ai învățat în fiecare zi?</li> <li>➤ Puteți da un exemplu în care învățarea anterioară v-a ajutat să înțelegeți și să învățați ceva nou?</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Învățarea lucrurilor noi v-a adus vreun beneficiu în viața de zi cu zi sau în mediul de muncă/educațional?</li> <li>➤ Care a fost impactul învățării asupra încrederii dumneavoastră de a face față noilor provocări de învățare?</li> </ul>
<b>Referințe</b>	<a href="https://www.edutopia.org/">https://www.edutopia.org/</a> <a href="https://www.teachthought.com/">https://www.teachthought.com/</a>

## Deblocarea învățării – Material pentru Facilitator

### Fișă de lucru – Gestionarea învățării

Gestionarea învățării se referă la abilitățile și strategiile pe care le folosim pentru a ne organiza, urmări și evalua propriul proces de învățare. Aceasta presupune: stabilirea obiectivelor, abordarea punctelor slabe, planificarea timpului de dedicare și rămânerea motivată. Prin dezvoltarea unor abilități puternice de gestionare a învățării, ne putem îmbunătăți capacitatea de a învăța.

Gestionarea învățării se referă la capacitatea de a planifica, regla și evalua propriul proces de învățare. Aceasta include stabilirea de obiective, conștientizarea punctelor noastre slabe, sinceritatea cu noi înșine, adaptarea la nevoile noastre și selectarea strategiilor de învățare adecvate. Pentru asta, este important să facem auto-reflecție pentru o mai bună adaptare la nevoile noastre și pentru a proiecta un plan de învățare bun și pentru a ne perfecționa. Este important ca facilitatorul să sublinieze faptul că participanții trebuie să fie sinceri cu ei înșiși atunci când răspund la întrebările din fișa de lucru.

Competența *Gestionarea învățării* joacă un rol important în eficientizarea experienței de învățare. În calitate de facilitator, înțelegerea și susținerea competenței va îmbunătăți procesul de învățare.



Deblocarea învățării – Material pentru participanți  
Fișă de lucru – Gestionarea învățării

Tabelul 1

Întrebare	Răspuns
Cum abordați în prezent învățarea de noi subiecte sau noi abilități?	
Ce metode folosiți pentru a vă organiza și gestiona materialele de învățare?	
Cum vă stabiliți obiectivele și cum vă urmăriți progresul?	
Există provocări sau domenii pe care să le îmbunătățiți în gestionarea eficientă a învățării?	





Tabelul 2

Ce vreau să învăț în viitorul apropiat?	Ce pot face ca să învăț cel mai bine?	Reflecții și lecții învățate

