

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!
Competența (LifeComp Skill) abordată	<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
Durata¹	3-5 ore
Tipul de activitate	Recreere culturală / Educație Non-Formală
Scurtă descriere	<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>
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Identificarea a ceea ce este semnificativ pentru alții din propria lor perspectivă ✘ Discutarea situațiilor ce oferă oportunitatea de a experimenta perspectiva altei persoane. ✘ Aprofundarea cunoștințelor despre oamenii din jurul nostru. ✘ Dezvoltarea empatiei în diferite contexte de viață.
Setting²	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Întâlnire anterioară pentru pregătirea vizitei ✘ Spațiu exterior/ Parc ✘ Foaia de parcurs/harta locului ✘ Spațiu de picnic, de preferat cu mese și scaune. Mâncare pentru picnic pregătită de participanți. ✘ Aparat foto (opțional).
Sfaturi pentru facilitatori³	<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>

¹ Se poate desfășura continuu.

² Materialele și resursele 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.

³ 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.
Pas cu pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitatorul oferă fiecărui grup o hartă a traseului și le cere participanților să înceapă vizita. 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...). 3. Facilitatorul încurajează participanții să facă schimb de experiențe și cunoștințe relevante între ei cu privire la chestiunile provocate și evocate de vizită. 4. Dacă participanții doresc, pot face fotografii în timpul vizitei, astfel încât să le poată împărtăși ulterior dacă se simt confortabil. 5. La sfârșitul turului, diferitele grupuri se vor întâlni din nou într-un grup mare și se vor alătura la un prânz picnic împreună. 6. În timpul picnicului, participanții își pot împărtăși experiențele și opiniile, încurajând reflecția de grup asupra experienței.
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> ✧ Cum v-ați simțit în timpul acestei activități? ✧ Ce v-a plăcut cel mai mult? ✧ A existat vreo dificultate pe care nu ați reușit să o rezolvați singur? ✧ Descrieți o situație în care s-a simțit empatie? ✧ S-a întărit empatia dintre voi? Cum s-a întâmplat? ✧ În ce moduri vizitele/tururile de grup pot dezvolta empatia? ✧ Ce puncte comune sau diferențe ați găsit în ceea ce privește percepția și descrierea locului în rândul colegilor?
Referințe	

