

# 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.

