

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
Competența (LifeComp Skill) abordată	<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
Durata¹	45 de minute
Tipul de activitate	Autorefecție și reflecție de grup / Joc de rol
Scurtă descriere	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.
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizează oamenii să gestioneze schimbările și evenimentele neașteptate care pot apărea în timpul vieții lor de zi cu zi. ➤ Gândiți-vă la modul în care oamenii pot recunoaște situațiile în care trebuie să reacționeze și să fie flexibili. ➤ Urmăriți abilitățile oamenilor de a se adapta la schimbare și decideți de ce este nevoie de acestea și îmbunătățiți-le. ➤ Identificați situații sau activități și planificați utilizarea unor tehnici de flexibilitate ➤ Căutați oportunități de a crește prin schimbări.
Setting²	➤ 1 Facilitator

¹ Se poate desfășura continuu.

² 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"> ➤ 1 sală de ședințe confortabilă Pentru implementare față în față ➤ Hârtie A4, pixuri, post-it, panou Pentru implementare online ➤ Jamboard (tablă digitală interactivă)
Sfaturi pentru facilitatori³	Facilitatorul se poate inspira din Activitatea 1 „Întinderea minții” și poate cere participanților să simuleze o situație de schimbare.
Pas cu pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitatorul prezintă definiția „flexibilității” și importanța acesteia (pentru mai multe informații vă rugăm să consultați fișa de lucru Material pentru facilitatori) 2. Facilitatorul prezintă diferite potențiale scenarii care se ocupă de schimbare. Trei scenarii sunt sugerate în fișa de lucru Material pentru facilitatori 3. Participanții sunt împărțiți în 3 grupuri 4. Fiecare grup alege un scenariu și încearcă să răspundă la următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> • Care ar fi prima ta reacție? • Care sunt posibilele soluții la „problemă”? • Ce ar face o „persoană flexibilă”? • Cum ai putea folosi schimbarea în beneficiul tău? 5. După discuția în grupuri mici, fiecare grupă alege un lider care să prezinte răspunsurile în sesiunea plenară. 6. Facilitatorul încurajează grupul să discute rezultatele.
Debriefing	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.
Referințe	Activitatea 2 adaptată după: https://act45.eu/ 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. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911

³ 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:

Scenariul 1	Lucați 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.
Scenariul 2	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.
Scenariul 3	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.

