

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?
Competența (LifeComp Skill) abordată	<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
Durata¹	30 minute
Tipul de activitate	Autorefecție – Cine sunt eu?
Scurtă descriere	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.
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promovarea conștientizării de sine și a stimei de sine
Setting²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitator ➤ 1 cameră mică cu scaunele dispuse în cerc ➤ Oglindă Pentru implementarea față în față: ➤ Pix și hârtie Pentru implementarea online: ➤ Tablă digitală interactivă (whiteboard)
Sfaturi pentru facilitatori³	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.
Pas cu pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitatorul distribuie pix și hârtie sau prezintă o tablă albă pe care participanții să scrie online. 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

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"> 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. 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. 5. Facilitatorul le cere participanților să recitească aceste calități în fața unei oglinzi, în timp ce se privesc în aceasta, spunând: EU SUNT... (adjective)
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> ➤ V-ați descoperit noi caracteristici? ➤ Cum vă simțiți cand vă dați seama că sunteți plin de calități? ➤ Cum credeți că această conștientizare de sine vă poate ajuta în viața de zi cu zi?
Referințe	https://www.lyk-z.no/en/

